Effective Parenting Na Upayo (Gujarati Edition)

Ram Verma
Milan Singh

VISIT...

LANZAROTE Caliente.COM

જો તમે તમારા બાળકોના
પ્લાનિંગમાં આજે નિષ્ફળ
જશો તો તમારા બાળકો
આવતીકાલે મુશ્કેલીમાં હશે.

ઈફેક્ટિવ પેરેન્ટિંગના ઉપાયો

માતા-પિતા માટેની NLP માર્ગદર્શિકા





રામ વર્મા
NLP Coach

મિલન સિંઘ
NLP Coach



અનુવાદ : કાશ્યપી મહા

જો તમે તમારા બાળકોના
પ્લાનિંગમાં આજે નિષ્ફળ
જશો તો તમારા બાળકો
આવતીકાલે મુશ્કેલીમાં હશે.

ઈફેક્ટિવ પેરેન્ટિંગના ઉપાયો

માતા-પિતા માટેની NLP માર્ગદર્શિકા

લેખકો :
રામ વર્મા • મિલન સિંઘ
(જાણીતા NLP કોચ)



RUDRA
PUBLICATION
...publishing positivity...

25/B, Govt. Society, B/h, Municipal Market.
Off. C.G. Road, Navrangpura, Ahmedabad-380 009.
Ph.: 079-26447393 • Mobile: 098259 25947
email: rudrapublication1@gmail.com
www.rudrapublication.com
Buy online www.clickabooks.com

For Home Delivery: Mobile : +91-99241 43847

ઈફેક્ટિવ પેરેન્ટિગના ઉપાયો

લેખકો:
રામ વર્મા • મિલન સિંઘ
(જાણીતા NLP કોચ)

અનુવાદ : કાશ્યપી મહા

ISBN : 978-93-83944-59-0

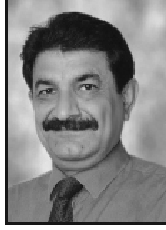
1st Edition : 14 January, 2015

: Title Design :
Rudra

: Design and Layout :
Manu Patel 7383968947

: Publisher :
Rudra Publication
Ahmedabad
Ph. 079-26447393 • Mobile : 98250925OS94
www.rudrapublication.com

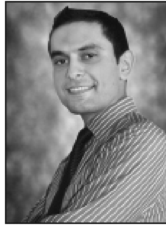
રામ વર્મા વિશે



રામ વર્મા વર્ષ ૨૦૦૧થી NLP ની પ્રેક્ટિસ કરે છે અને લોકોને સક્ષમ બનાવે છે. અત્યાર સુધીમાં તેમણે સમગ્ર વિશ્વનો પ્રવાસ ખેડીને વિવિધ ક્ષેત્રના ૪ લાખથી વધુ લોકોને સંબોધન કર્યું છે. લોકો સાથેના વાર્તાલાપ અને લોકોને સક્ષમ બનાવવાના બહોળા અનુભવને આધારે તેમણે 'એપ્લાઇડ ફન્ડામેન્ટલ્સ ઓફ NLP નું વર્ઝન વિકસાવ્યું છે અને તેના દ્વારા તેઓ વિધાર્થીઓ , માતા-પિતા, વ્યવસાયકારો (બિઝનેસપર્સન્સ), રમતવીરો, એથ્લેટ્સ, સ્વનિર્ભર (ઇન્ડિવિજ્યઅલ્સ) વ્યક્તિઓ અને એકલે હાથે વ્યવસાય કરનારા (ઇન્ડિવિજન્યુઅલ્સ)ને તાલીમ આપે છે.

તેઓ ભારતનાં વિવિધ શહેરોમાં નિયમિત રીતે તાલીમ કાર્યક્રમો અને અન્ય NLP અભ્યાસક્રમોનું આયોજન કરે છે. તેઓ વિઝન ફાઉન્ડેશન નામનું પોતાનું બિન સરકારી સંગઠન (એનજીઓ) પણ ચલાવે છે.

મિલન સિંઘ વિશે



મિલન સિંઘ NLP કોચ છે. દરેક ક્ષેત્રના લોકોને સક્ષમ બનાવવાનો તેમનો ઉદ્દેશ્ય છે. વિધાર્થીઓ પરીક્ષામાં શ્રેષ્ઠ દેખાવ કરી શકે, રમતવીરો રમતમાં શ્રેષ્ઠ પ્રદાન આપી શ્રેષ્ઠતા સુધી પહોંચી શકે તે માટે તેઓ કાર્યશાળા (વર્કશોપ)નું આયોજન કરે છે અને ઉધોગ સાહસિકો (આંત્રપ્રિન્યોર્સ)ને પોતાના શ્રેષ્ઠ પ્રદાનમાં મદદ કરવા કન્સલ્ટ કરે છે. તેઓ પોતાનું ફાઉન્ડેશન ચલાવે છે, જેમાં લોકોને માનસિક સમસ્યામાંથી બહાર લાવવામાં અને ફરીથી સ્વસ્થ જીવન જીવી શકે તે માટે મદદ કરે છે.

રામ વર્મા અને મિલન સિંઘનો ramverma.215@gmail.com અને milan.Singh89@gmail.com દ્વારા સંપર્ક કરી શકાશે.

અનુવાદક કાશ્યપી મહા વિશે...



કાશ્યપી મહા એ બી.કોમ. અને પત્રકારત્વ અને સમૂહપ્રત્યાયન વિષયમાં એમ.એ.-એમ.ફિલ. ની પદવીઓ મેળવી છે. એમના દ્વારા અંગ્રેજી, હિન્દી , અને મરાઠીમાંથી ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરાયેલાં પુસ્તકો પ્રગટ થયાં છે. જેમાં પ્રથમ જ્યોર્તિલિંગ સોમનાથ મહાદેવના પુનરોદ્ધાર પૂજાવિધિનું અલભ્ય પુસ્તક 'શ્રી સોમનાથ તીર્થ', રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘના તૃતીય સરસંઘચાલક 'શ્રી બાળા સાહેબ દેવરસ'નું જીવનચરિત્ર, 'ભારતમાં ખ્રિસ્તીઓ એક દસ્તાવેજી વિશ્લેષણ' કરતું સંશોધન અહેવાલરૂપ પુસ્તક, ભારતના પચાસ ઉધોગપતિઓનો જીવનસંઘર્ષ રજૂ કરતું 'શૂન્યથી શિખર', સીસીસીની પરીક્ષા માટે બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિ., માટેનું તાલીમી સાહિત્ય, સમયપાલનથી સફળતાનું મહત્ત્વ દર્શાવતું 'ટાઇમ મેનેજમેન્ટ અને સફળતા', જનસંઘની થિન્કટેન્ક ગણાતા પં. દિનદયાળ ઉપાધ્યાય લિખિત 'શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય' ઉપરાંત બાળભોગ્ય શૈલીમાં લખાયેલા જીવનચરિત્રો 'મહારાજા ભગવતસિંહજી', 'સમર્થ રામદાસ', 'ગુરુદયાલ મલિક' સામેલ છે. હાલમાં ભારતના વિવિધ પ્રદેશોનો સ્વાદસોડમ ધરાવતી રેસિપી બુક્સ, અને 'વાતચીતની કળા' શીઘ્ર પ્રકાશ્ય છે. પત્રકારત્વના એમ.ફિલ.ના અભ્યાસ દરમિયાન એમણે 'નર્મદા યોજનાના સંદર્ભમાં વિકાસ પત્રકારત્વ' અન્વયે સંશોધન કર્યું હતું. હાલમાં 'ટ્રાન્સલેટિંગ મીડિયા'ના નેજાતળે પુસ્તકો, પ્રેસ રીલીઝ, જાહેરખબર ઇત્યાદિના અનુવાદનું કાર્ય કરી રહ્યાં છે.

સંપર્ક : **kashyapimaha@gmail.com**

અનુક્રમણિકા

તમે તેમને તમારો પ્રેમ આપજો
પણ તમારા વિચારો લાદશો નહીં,
તેમના પોતાના આગવા વિચારો છે.
તમે તેમના શરીરના ઘડવૈયા છો,
પરંતુ આત્માના નહીં.
તેમના આવતીકાલના ઘરમાં
તેમના આત્માના આવાસોમાં
તમે તો શું તમારા શમણાંઓને પણ
પ્રવેશ મળશે નહીં.

-ખલીલ જિબ્રાન

1
ઈફેક્ટિવ પેરેન્ટિંગની આવશ્યકતા

આજે વિશ્વ તમારા બાળકને બે મોટી બાબતો આપવાની તૈયારી દાખવે – ૧. ગળાકાપ હરીફાઈ અને ૨. તમારી પાસેથી, સાથીદાર પાસેથી અને તમારી શાળા પાસેથી વધુ પડતી અપેક્ષાઓનો ભાર અને બીજું ગમે ત્યારે વણજોઈતી ટેવો, લાગણીસભર વર્તણૂકો અને કેટલીક મૂંઝવણો, ગેરમાન્યતાઓના પરિણામે ઘણી બાબતોથી સંતાનનું શોષણ થાય તેવી બાબતોથી તેને માહિતગાર કરવું.

તમારા બાળકને તમારા તરફથી અસરકારક સલાહ અને અકધારી શક્તિની જરૂરિયાત છે. પરિણામે અભ્યાસક્રમ પૂર્ણ કરાવવાનો બોજ ઉઠાવતી શાળાઓ પર તમે આવી જવાબદારીઓ ઢોળી શકો નહીં. તમે તમારા બાળક માટે એક વિશિષ્ટ વ્યક્તિત્વ ધરાવતા માનવી છો જેથી તે તમારી વાતો પર અન્ય વ્યક્તિ કરતાં વધારે ભરોસો રાખશે, તમારી વાતોને ધ્યાનથી સાંભળશે. તમારા સ્વભાવ, તમારું કાર્ય, માન્યતા, ઓળખ, ગુણો અને જીવનના ધ્યેયને તમારું સંતાન એક મોડેલ તરીકે અનુસરશે.

તમારા બાળકમાં કોઈ ખોટી ટેવો, રસ અથવા પ્રવૃત્તિઓ વિકસે નહીં તેનું ધ્યાન તમારે રાખવાની જરૂર છે. કદાચ આવી શક્યતાઓ ઊભી થાય ત્યારે તમારું બાળક તેનું યોગ્ય નિરાકરણ ન લાવી શકે કારણ કે તે આવા પડકારોના મધદરિયે ફસાયેલો હોય. આવી સ્થિતિમાં તમે જ માત્ર એક એવી વ્યક્તિ છો, જે આવી સ્થિતિને જોઈ શકે છે, જાણી શકે છે, સમજી શકે છે અને સમયાંતરે તેમાં પરિવર્તન લાવી શકે છે.

ઘણા વાલીઓ એવું સમજે છે કે તેઓ એકમાત્ર સાચા છે અને તમામ વાંક સંતાનનો છે. પણ એવું નથી હોતું કારણ કે બાળક એ સ્પોંજ જેવું છે જે તેના રસ્તામાં આવતી દરેક બાબતને ચૂસી છે, શોષી લે છે. તે આત્મવિશ્વાસ, બીક, ભય, હતાશા, આનંદ, માનસિક હતાશા, અધિકારપણું અથવા આક્રોશ - કોઈપણ બાબતને પચાવી લે છે. ને માતા-પિતાની ફરજ છે કે તેમાંથી યોગ્ય બાબતની પસંદગી કેવી રીતે કરવી તેની તાલીમ આપે.

મોટાભાગના લોકો માટે માતા-પિતા બનવું એ એક આકસ્મિક ઘટના છે. માનવીના માનસશાસ્ત્રની કોઈ તાલીમ તેઓ ભાગ્યે જ મેળવે છે. તેઓ માને છે કે બાળકને સારી શાળામાં મોકલવાથી તમામ સમસ્યાઓનું નિરાકરણ આવી જશે. આજે તો માતા-પિતા પોતાના સંતાન કે કિશોર વયના બાળકની સાથે સંવાદ કરવાની બાબતે તેઓ એક પડકારની લાગણી અનુભવે છે. જ્યારે પિતા અને બાળકો એકબીજા સામે અંગૂલીનિર્દેશ કરે છે ત્યારે આવી સ્થિતિનું નિર્માણ થાય છે.

આજે આપણી વિકસિત સોસાયટીઓ ડિપ્રેશન , એન્જાઇટીઝ , સ્ટ્રેસ(તણાવ) અને સંબંધોના માનસિક તાણાવાણાં જેવી અગણિત બાબતોનો સામનો કરી રહી છે. માત્ર દરેક વાલીની જવાબદારી નથી બનતી પણ તેમના સંતાનોના અસરકારક બાળઉછેરની આવશ્યકતા

બને છે.

આ પુસ્તકમાં એનએલપી દ્વારા કેટલીક પદ્ધતિઓ અને સ્વાધ્યાયો આપવામાં આવ્યા છે જે તમારા સંતાનમાં એક વ્યક્તિત્વનું નિર્માણ કરવામાં મદદરૂપ બનશે.

તમારો પ્રેમાળ

રામ વર્મા

ramVerma.215@gmail.com

મિલન સિંઘ

milan.singh89@gmail.com

2
શરૂઆત કરતાં પહેલાં

વિચારોના મુદ્દા સંદર્ભે સ્પષ્ટ બનો

અસરકારક બાળઉછેર ટિપ્સ શીખતાં પહેલા અને તેનો ઉપયોગ કરતાં પહેલાં તમારા સંતાનની સાથે નવેસરથી સંબંધોને વિકસાવો. જો આવા સંબંધોમાં કોઈ અંતરાયો હોય તો તેને જાણી લો.

અહીં એક ઉત્તમ સ્વાધ્યાય આપ્યું છે. તમે જ્યારે એકલા હો અને તમારી પાસે ૩૦ મિનિટની ફુરસદ હોય ત્યારે આ એકસરસાઈઝ (સ્વાધ્યાય) કરો. ત્રણ ખુરશીઓ લો.

એક વખત તમે જ્યારે આપેલી સૂચના મુજબ આ સ્વાધ્યાય પૂર્ણ કરશો તો અમને ચોક્કસપણે ખાતરી છે કે તમે અન્ય વાલી કરતાં જુદા જ પ્રકારના વાસી થશો અને તમે તમારા સંતાન પ્રત્યે ઉત્તમ પ્રકારના સંબંધો પ્રસ્થાપિત કરશો .

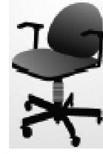
> નોંધ : કોઈપણ સ્વાધ્યાય શરૂ કરતાં પહેલાં દરેક સ્વાધ્યાયને શાંતિથી વાંચી જાઓ, તેને સમજો, તેનું મનન કરો, દરેક તબક્કાને યાદ કરો , અમલ કરો અને આનંદિત થાઓ.

સ્વાધ્યાય

૧. બે ખુરશીઓ લો અને તેમને એકબીજાની વિરુદ્ધ દિશામાં મૂકો.

હવે એક ખુરશી પર બેસો . આ તમારી પ્રથમ અવસ્થા છે.

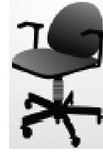
ઉદાહરણ તરીકે, જ્યારે તમે વાલી તરીકે ખુરશી પર બેસો ત્યારે તમારે કલ્પના કરવાની છે કે અત્યારે તમારું બાળક બીજી ખુરશીમાં તમારી સામે બેઠું છે. હવે તમે તમારા સંતાન સાથે સંબંધો કેળવવાનો પ્રયત્ન કરો. તેની સાથે સંવાદ કરો. તમારી જાતને નીચેના સવાલો પૂછો —



III[rd] પોઝીશન



I[st] પોઝીશન



II[nd] પોઝીશન

મારી સમક્ષ બેઠેલી વ્યક્તિની સાથે કેવા પ્રકારના સંબંધો છે ?

આવા સંબંધો પ્રત્યે મને કેવી લાગણી થાય છે ?

મારી સમક્ષ કેવા પડકારો છે જેના કારણે ક્યારેક હું તેનો ભોગ બનું છું? તે મારી વર્તણૂક, માન્યતા, મૂલ્યો કે પછી બીજ છે ?

સ્થિતિનો અંદાજ મેળવો.

હવે તમે તમારી બેઠક પરથી ઊભા થાવ અને તમારી સ્થિતિને હલાવો અને પોતાની જાતને શરત લગાવીને પૂછો. (માનસિક રીતે)

હવે તમારા સંતાનની બેઠક લો. હવે આ તમારી બીજી અવસ્થા છે. કલ્પના કરો કે તમે બાળક છો. તેની દૃષ્ટિથી આ જગતને નિહાળો. કલ્પના કરો કે તમારા માતા-પિતા કે વાસી તમારી સામે બેઠા છે.

એક બાળકની દૃષ્ટિએ ઉદ્ભવતા પ્રશ્નો , સંબંધોને લગતી બાબતો અંગેના પ્રશ્નો બાબતે વિચારો અને પોતાની જાતને સવાલો પૂછો.

મારી સમક્ષ બેઠેલી વ્યક્તિની સાથે કેવા પ્રકારના સંબંધો છે ?

આવા સંબંધો પ્રત્યે મને કેવી લાગણી થાય છે ?

મારી સમક્ષ કેવા પડકારો છે જેના કારણે ક્યારેક હું તેનો ભોગ બનું છું ? તે મારી ર્વતણૂક, માન્યતા, મૂલ્યો કે પછી બીજું છે ?

સ્થિતિનો અંદાજ મેળવો.

તમને પહેલી જ વાર આવા મુદ્દાઓ પરથી કંઈક નવું શીખવાની તક મળી છે. આજે તમે તમારા સંતાન પ્રત્યેના વિચારોને જુદી જ લાગણીથી અનુભવતા હશો, વિચારતા હશો.

હવે ફરીથી તમારી બેઠક પરથી ઊભા થાવ અને તમારી શારીરિક સ્થિતિને બદલો અને પોતાની જાતને શરત લગાવીને પૂછો. (માનસિક રીતે)

હવે તમે ત્રીજી ખુરશીને એવી રીતે મૂકો કે ત્યાંથી તમે આ બંને ખુરશીઓને જોઈ શકો. આ તમારી ત્રીજી અવસ્થા નિરીક્ષકની છે. (જુઓ ચિત્ર)

હવે તમે ખુરશી પર બેસો અને કલ્પના કરો કે બે વ્યક્તિઓ (૧) પ્રથમ અવસ્થામાં વાલી (૨) બીજી અવસ્થામાં બાળક. તમારાથી દૂર બેઠા છે અને તમે તેને જુઓ છો.

હવે નીચેના પ્રશ્નો પૂછી સંબંધો કેળવો.

તેમની વચ્ચે કેવા પ્રકારના સંબંધો છે ?

આ સંબંધોમાં તેઓ કેવા પ્રકારની લાગણી અનુભવે છે ?

આ બંને વ્યક્તિઓએ આવા સંબંધોને પરિણામે કેવા પ્રકારના પડકારોનો સામનો કરવાનો છે ?

એક નિરીક્ષકની દૃષ્ટિએ આવી સ્થિતિનો અંદાજ મેળવો.

હવે જ્યારે તમે આ સંબંધો અંગે તમારી બાબતોની નોંધ લીધી છે ત્યારે પ્રથમ અવસ્થામાં બેઠેલી વ્યક્તિ (વાલી)ને થોડી સલાહ આપો , જેમાં સંબંધોને સારી રીતે મજબૂત કરવા તેમાં બદલાવ લાવવા શું જરૂરી છે તે બાબતની સલાહ આપો .

માહિતી-સલાહ પ્રાપ્ત કરવા થોડો સમય લો.

ફરીથી વાલી માટે માહિતી-સલાહ મેળવો. પ્રથમ અવસ્થા અંગે આવી માહિતી-સલાહ મેળવો (ઉદા.વાલીની અવસ્થા)

હવે તમે તમારી બેઠક લો અને કલ્પના કરો કે નિરીક્ષકે તમામ માહિતીઓ-સૂચનાઓ આપી છે તેને અપનાવી અને અનુસરી છે.

હવે તમે તે સ્થાન છોડી દો. હવે તમે બીજા નંબરના સ્થાને આવો . (આ સ્થાન બાળકનું છે)

હવે તમારે બીજા નંબરનું સ્થાન લેવાનું છે. હવે તમારે આ સ્થાનેથી બાળકની સાથે તાલમેળ જાળવવાનો છે. જુઓ, હવે અહીં તમારી સમક્ષ બેઠેલા વાલીમાં બદલાવ જણાશે.

હવે આવી સ્થિતિનો અંદાજ મેળવો અને જાણો કે બાળકને કેવી લાગણી થાય છે ? હવે તેને બરાબર લાગે છે ? જો જવાબ હા માં હોય તો આ સ્વાધ્યાય પૂર્ણ થયું છે તેમ સમજવું. જો જવાબ 'ના'માં આવતો હોય તો તમારે ત્રીજા સ્થાને જવું અને વધુ વર્તણૂક-વ્યવહારિક બનવું અથવા તો વાલી માટેના અન્ય વિકલ્પો વિશે વિચારવું. (બીજા નંબરના સ્થાન માટે નહીં) અને જ્યાં સુધી બાળક બીજા નંબરના સ્થાનને ઓ. કે. ન કરે ત્યાં સુધી વારંવાર આ સ્વાધ્યાય ચાલુ રાખવો.

ઘણીવાર કોઈ એક અથવા અન્ય કારણસર આપણે કોઈ બાબતે ચોક્કસ પ્રકારનો પૂર્વગ્રહ ધરાવતા થઈએ છીએ. તેથી આપણે દરેક બાબતને તર્કશાસ્ત્રની દૃષ્ટિએ જોવી જોઈએ પરંતુ સંબંધો જેવી ચોક્કસ પ્રકારની બાબતોમાં દરેક સંબંધને એક મૂળભૂત તર્કશાસ્ત્ર હોય છે. તે તમારી લાગણીઓમાં જોવા મળે છે. અજાગૃત મનની અવસ્થામાં લાગણીઓ સમાયેલ છે તેનો એક ભાગ છે. ત્યારે આવી સ્થિતિમાં તમારે જે-તે વ્યક્તિના અજાગૃત મનની સ્થિતિએ પહોંચવું જરૂરી છે.

આ સ્વાધ્યાય મારફતે તમે આ જગતને અલગ-અલગ એમ ત્રણ રીતે જુઓ છો અને તમારા નિશ્ચિત તર્કશાસ્ત્ર(મન)માં પરિવર્તનશીલ અવસ્થા પેદા કરો છો . તે તમારી લાગણીઓની મર્યાદા-રેખાઓને અનેકવાર સ્પર્શે છે. આવી બાબત સંબંધોને વધારે ગાઢ બનાવવા તેમાં ફેરફાર-પરિવર્તન લાવવા જયાં અને જયારે જરૂર પડે ત્યારે પરિવર્તન લાવે છે.

3
સંવાદની શરૂઆતમાં - બાળક સાથે સંવાદ કેળવો

તમે કંઈ પણ કહેવા જાવ ત્યારે તમારા બાળકની સાથે સંબંધ એકરાગ કેળવો. બે વ્યક્તિઓની વચ્ચેનો સંબંધ એ મૈત્રીનું વાતાવરણ છે. જયારે તમે કોઈની સાથે એકરાગ થાવ ત્યારે એકબીજાની સાથે સંવાદ કરવાનું વિચારો છો. આવા સમયે તમે તે વ્યક્તિના જાગ્રત મનની અવજ્ઞા કરો છો અને તેની માનસિક કક્ષા સુધી ઉતરવાનો પ્રયાસ કરી સંદેશો આપવા માંગો છો .

તમારા બાળક સાથેના સંબંધની ગુણવત્તા તે તમારા સંવાદની ગુણવત્તાની વ્યાખ્યા કરે છે. તમારી ખુશી, તમારો આનંદ, તમારા સંબંધની ગુણવત્તાની વ્યાખ્યા કરે છે.

આ પ્રકરણમાં તમારા બાળકની સાથે સંવાદિતા ગોઠવવાનું શીખશો જેનાથી તમે એક એવા પ્રકારના વિશ્વાસ અને આત્મવિશ્વાસનું વાતાવરણ માત્ર દોઢ મિનિટમાં નિર્માણ કરવાનું શીખશો. તમારું બાળક તમને પ્રેમ કરવાનું અને ગમવાનું શરૂ કરશે. તે તમારી સલાહને હકારાત્મક રીતે લેવાનું શરૂ કરશે.

અહેવાલ મુજબ, આપણા માનવીઓ પૈકી ૫૫ ટકા માનવીઓ માનસશાસ્ત્ર (શરીરના હાવભાવ પરથી), ૩૮ ટકા માનવીઓ પોતાની વાણીના લઢણ પરથી અને માત્ર ૭ ટકા માનવીઓ પોતાના શબ્દો દ્વારા વ્યક્ત કરે છે.

એક વાલી તરીકે, જો તમે તમારા અને બાળક વચ્ચેના સંવાદમાં અભાવ હોવાનું વિચારતા હો ત્યારે ચોકક્સપણે માનસશાસ્ત્રીય અભિગમ અથવા વાતચીતની ઢબ એક અથવા બંને મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે.

જો તમારા બાળકની ખશીનાં કારણે તમને ખુશી મળતી હોય ત્યારે તમારા બાળકની સાથે તમારે એક ઉતમ સંવાદકર્તા બનવાની જરૂર છે.

એક વખત જો તમારા બાળકની સાથે સારા સંવાદકર્તા બનવામાં જો વાલી નિષ્ફળ નીવડ તો તેવાં સંજોગોમાં બાળકો પોતાની લાગણીઓ વ્યક્ત કરવા અન્ય અસામાજિક છે અયોગ્ય લોકોની સાથે પોતના સંપર્ક વધારે છે. આવી સ્થિતિ દરેક કુટુંબ માટે દુઃખદાયક બને છે.

આવી પદ્ધતિના ઉપયોગ વડે તમારા બાળકમાં વિશ્વાસ અને આત્મવિશ્વાસનું વાતાવરણ પેદા કરશે. જેની મદદ વડે તમારા બાળકની સાથે સંવાદિતા વધુ ગાઢ બનશે.

સહમતિ અને પ્રતિબિંબો દ્વારા સંવાદિતા

તમને ખબર જ હશે આપણે લોકોની સાથેનો સંવાદ સાધવા ૫૫ ટકા આપણા શારીરિક હાવભાવ જેમાં શરીરના દેખાવ, ઉચ્ચારણ, સ્નાયુબદ્ધ વગેરે બાબતોનો સમાવેશ થાય છે તેનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. જો તમે સાયકોલોજી દ્વારા સંવાદ કરવાનું શીખ્યા! હો તો, વિશ્વાસનું વાતાવરણસર્જી એકપણ શબ્દ બોલ્યા વગર સંવાદ કરી શકો છે. જેવી સુંદર કલ્પના ! આવું માત્ર સહમતિ અને પ્રતિબંબ (મેચિંગ અને મિરરિંગ) દ્વારા પ્રાપ્ત કરી શકાય છે. તે માટે તમારા બાળકના માનસશાસ્ત્રની સાથે એકરૂપતા (મેચિંગ) અથવા તેના પ્રતિબિંબની આવશ્યકતા છે.

આ બધું તમે તમારા બાળકની સાથે વાતચીત કરતા અથવા તેની સમક્ષ બેસીને હાંસલ કરી શકો છે. આ બાબતે તમારે ઝીણવટપૂર્વકના નિરીક્ષણ અને પરિવર્તનશીલતાની જરૂર છે.

તમારું બાળક કેવી રીતે બેસે છે તેનં માત્ર નિરીક્ષણ કરો. તમે તમારા બાળક જેવા જ આબેહૂબ દેખાતા હો, પ્રતિબિંબ છે પડછાયો હો તેવી જ રીતે તમારા બાળકની તેમ જ બેસો. જો તે બેસતી વખતે બંને પગ એકબીજા પર અરસપરસ એટલે છે જમણો પગ ડાબા પગ ઉપર મૂકતો હોય તો તમે પણ તેવી જ રીતે જમણા પગને ડાબા પગ પર મૂકીને બેસો . જેના કારણે તે એક પ્રકારનું પ્રતિબિંબ બનશે.

તમારા ચહેરા પરના હાવભાવ પર ધ્યાનને કેન્દ્રિત કરો. તેવી જ રીતે તમારા શરીરનું પોઇશ્ચર અને શ્વાસોશ્વાસની પ્રક્રિયા પણ એવી રીતે કરો કે જેથી એક પ્રતિબિંબનો આભાસ થાય. આવું કરવાથી ખૂબ આનંદ થશે. તમે જ્યારે તમારા બાળકની નકલ કરતા હો ત્યારે તમે તમારા બાળકને આદર આપતા હો છો. જો તમારું બાળક હલનચલન કરે તો તમારે પણ તેવી જ રીતે હલનચલન કરવું, તે પોતાના શરીરને ફેરવે તો તમારે પણ તમારા બાળકની જેમ શરીરને ફેરવવું. એક વખતે તેને આદર આપી તમે તમારા શરીરમાં કોઇ ફેરફાર કરશો ત્યારે એક ચમત્કાર સર્જાશે. તમારું બાળક તમારી નકલ કરી, તમારી જેમ જ કરવા પ્રેરાશે. આવી રીતે તમારા બાળકને તમારી દોરવણી મળશે. આવી રીતે તમારા અને તમારા બાળક વચ્ચેની સંવાદિતા વધુ ગાઢ બનશે.

તમે તમારા બાળકની સાથે કોઇ રમત દ્વારા પણ સંવાદિતાની ગોઠવણ કરી શકો છો . તમે તમારા બાળકને કોઇ શારીરિક ક્રિયા ધીમેથી કરવા કહો અને તમે તેની

નકલ કરો. જેના પરિણામે તમારા બાળક અને તમારી વચ્ચેની આત્મિયતા અને એકસૂત્રતા વધશે. બીજી વાર તમારી ભૂમિકા બદલાશે.આવી રીતે તમારા બાળકના વર્તનમાં ચમત્કારક બદલાવ લાવી શકશો.

નોંધ : મેચિંગ અને મીરરિંગમાં નસકોરાં બોલાવવાની કે પછી ઉધરસ ખાવાની પદ્ધતિ અપનાવવી નહીં. આના વિપરીત પરિણામ આવી શકે છે.

મેચ અથવા મીરર પ્રક્રિયામાં તમારા સંવાદનો ૩૮ ટકા હિસ્સો છે. જેથી તમારા બાળકના પ્રત્યાયન (વાતચીત) તરફ ૧૦૦ ટકા ધ્યાન આપવાની જરૂર છે. તેના અવાજની તીવ્રતા, ગતિ ને સૂર પર ધ્યાન આપો .

તેવી જ રીતે, તમારા બાળકની વાણી, શબ્દો, કહેવતો વગેરેની નકલ કરવી. પરિણામે

તમે તેના અજાગ્રત મનની સાથે સીધો જ સંવાદ કેળવો છો

એનએલપી-પ્રિ-સપોઝીશનન્સ પૈકીના એક કહે છે કે-વાતચીત એટલે તમને જે પ્રતિભાવ મળે તેને તમે સંવાદ કે વાતચીત તરીકે ઓળખી શકો છો. જો તમને તમારા બાળક પાસેથી તમારા ઇચ્છિત પ્રતિભાવ ન મળે ત્યારે તમારે જવાબદારી સ્વીકારીને સંવાદ માટેના જવા અભિગમને અપનાવાની છે નવો પ્રયોગ કરવાની જરૂર છે. એક રાગ, સહમતિ કે સંવાદ એ નવો અભિગમ છે. જેનાથી તમે અસરકારક બાળઉછેરને શીખવાની આવશ્યકતા છે.

ઘણાં શિક્ષકો અને વાલીઓ એવું સમજે છે કે જ્યારે તેઓ બધાં નિયમો , કાયદાઓ, વ્યવહારો અથવા વિષયને વધારે સારી રીતે જાણે છે તેથી જયારે પણ નિષ્ફળતાઓ મળે ત્યારે તેઓ તેની જવાબદારી બાળકોના માથે નાખે છે. આ બધું ખોટું છે. કારણકે આ તમામ જવાબદારીઓ વાલીઓ કે શિક્ષકોની છે. કારણકે વાલીઓ અને શિક્ષકોની સાથેના સંવાદના પ્રતિભાવના કારણે જે તેઓ આવું બધું શીખે છે, સમજે છે અને તેને અમલમાં મૂકે છે.

આ પુસ્તકમાં ચમત્કારિક સ્વાધ્યાયનો અભ્યાસ શીખવા જાવ તે પહેલાં તમારા બાળકને તમારી પાસે બેસાડો ત્યારે તેને આવા ગાઢ સંબંધોનો અનુભવ થશે. તેની સાથે સંવાદ અને આત્મવિશ્વાસના સારા સ્તરનો અને એક નવા ભરોસા, વિશ્વાસનો અનુભવ થશે.

દિવસના અંતે જયારે લાગે છે કે બાળકની સફળતા સુધી લઇ જવામાં
મુખ્યત્વે વાલીના હકારાત્મક અભિગમ કે સમર્પણનો ફાળો છે.

- Jane D. Hull

4
બાળકની સ્થિતિ અંગે કાળજા લો

કોઇપણ વ્યક્તિની માનસિક સ્થિતિ-અવસ્થા એટલે કોઇ્પણ ક્ષણે માનવીના મન કે પછી તેના શરીરમાં હજારો પ્રક્રિયાઓ-પ્રતિક્રિયાઓ કે વિચારો સતત ચાલતા રહે છે. તેવી સ્થિતિને લોકો સ્વભાવ કે પછી મૂડ તરીકે પણ ઓળખે છે.

આપણાં શરીરમાં મુખ્યત્વે બે પ્રકારની અવસ્થા જોવા મળતી હોય છે. ૧. શરીરને ઉપયોગી એવી સાધનસંપન્નવાળી અવસ્થા , ૨. તેના વગરની બીનઉપયોગી અવસ્થા.

સાધનસંપન્નવાળી અવસ્થા એટલે એવી અવસ્થા જે તમારી આંતરિક શક્તિને ઓળખવા અને તેનો ઉપયોગ કરવામાં તમને મદદ કરે છે. આવી અવસ્થાઓમાં સુખ, આનંદ, ધ્યાન, આત્મવિશ્વાસ, પરિવર્તનશીલતા, આનંદપ્રમોદ, મોજમજા , પ્રેમસ્નેહ, રમતગમત, સારી બાબતો ગમવી, આરોગ્ય સારું હોવું તેવી બાબતોનો સમાવેશ થાય છે. બાળકમાં આવી શક્તિઓ હોવી જરૂરી છે. જેના થકી, તે પોતાના વિષયોનો અભ્યાસ કરે, શીખે , નવયુવાન રહે, આરોગ્યમય રહે.

સાધનસંપન્ન વગરની અવસ્થાઓ તમને મૂર્છિત અવસ્થા તરફ દોરી જાય છે. જે તમારી આંતરિક શક્તિ તરફ જતા તમને રોકે છે. તેમાં અવરોધક બને છે. તમારી પાસે અગણિત ક્ષમતાઓ હોવા છતાંય તેનો તમે યોગ્ય રીતે ઉપયોગ કરી શક્તાં નથી. આવી અવસ્થાઓમાં ઉદાસી, મૂંઝવણ, ભય, બીક, ડર, ક્રોધ અને નિરાશાઓનો સમાવેશ થાય છે.

જો તમારું બાળક લાંબા સમય સુધી અનરિસોર્સફુલ સ્ટેટ (સાધનસંપન્ન વગર)ની અવસ્થામાં રહે તો તેના અભ્યાસ અને આરોગ્ય પર તેની વિપરીત અસર થશે. આથી એક વાલી તરીકે તમારે તમારા બાળકની આવી અવસ્થા-હાલતનું બારિકાઇથી નિરીક્ષણ કરવાની જરૂર છે. તમે આવી સ્થિતિ તેના હાવભાવ, પ્રતિભાવ, ચહેરા પરના હાવભાવ, વગેરે દ્વારા જાણી શકશો કે તેની અવસ્થા યોગ્ય છે કે અયોગ્ય.

માનવીની અવસ્થા સંપૂર્ણપણે માનસશાસ્ત્રની સાથે જોડાયેલ હોઇ તેને વધારે શક્તિશાળી બનાવવા બાળકને પોતાના મનની વાત અને માનસશસ્ત્રનો વધારે સારી રીતે ઉપયોગી કરવા માટે તમારે એક સાદી વસ્તુનો ઉપયોગ કરી તેને તેમાં મદદ કરી શકશો. જ્યારે તમારું બાળક કોઈ બાબતથી ગભરાતો હોય કે તેને ડર લાગતો હોય ત્યારે તમારા બાળકને અન્ય વિકલ્પો શોધવા જણાવવું. બાળકને તેના શરીરનો ઉપયોગ કરી નવા વિકલ્પ શોધવા જણાવો અને આત્મવિશ્વાસનો આનંદ માણો. અહીં એક સરળ સ્વાધ્યાય આપ્યું છે.

સ્વાધ્યાય

ધારોકે તમારું બાળક કહે છે - મને ગણિત વિષયની ખૂબ બીક લાગે છે. આ સમયે

તમારે તેને બીજો આદેશ આપવાની જરૂર છે.

તમને ગણિતની બીક લાગતી નથી. ગણિતની તમામ બાબતો આવડે છે. સંપૂર્ણ આત્મવિશ્વાસ છે તેવું જણાવી તમારી કમર અને શરીરને ટટ્ટાર કરી અને શરીરને પાછળ લઈ જઈને આવી બાબત તેના મનમાં ઠસાવો.

તે નવી શારીરિક સ્થિતિ લે તે જુઓ અને આગળ તમારો આદેશ આપો .

‘જો તને ગણિતમાં શ્રધ્ધા અને આત્મવિશ્વાસ હોય તો ,આ વિશ્વાસ તારા ચહેરા પર લાવજે.’

તે આત્મવિશ્વાસ મેળવે તે જુઓ. તેને આગળ કહો કે, ‘જો તમે ગણિત વિશે સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હોય તો, વિશ્વાસને તારા શ્વાસમાં લેજે અથવા તને ગણિતમાં સંપૂર્ણ વિશ્વાસ હોય તે રીતે શ્વાસ લેજે.

તારા શરીરને પોશ્ચરને જાળવી રાખજે તેવું તેને કહો. હવે તારા આત્મવિશ્વાસમાં ધીમેધીમે વધારો થશે. એક વખત તેનો આત્મવિશ્વાસ પાછો ફરશે. હવે તેને કહો કે આવો જ આત્મવિશ્વાસ રાખી, તારા ગણિતના સ્વાધ્યાય તેવા જ આત્મવિશ્વાસથી કરજે.

જો તમે તમારા બાળકને પોતાની આંતરિક શક્તિને સતત જાણવા કે ઓળખવાની તાલીમ આપશો તો તમે તેને તેનું કાર્ય તંદુરસ્ત વાતાવરણમાં પૂર્ણ કરતો જોશો. તમારી ક્ષમતા કરતાં તમારી તે માટેની માનસિક અવસ્થા વધારે મહત્વની છે. જિંદગીમાં સારા પરિણામો પ્રાપ્ત કરવા બાળકને પોતાની માનસિક અવસ્થાને સતત સારી રીતે ઓળખવા દો. તેને અનુભવ કરવા દો તો તેના સારા પરિણામો તમને જોવા મળશે.

તમારા બાળકની આંતરિક અવસ્થા અને મનની સ્થિતિના પરિણામ સ્વરૂપ તેના વ્યવહાર કે વર્તણૂક પરથી જાણી શકાય છે. જો તમે તેની વર્તણૂકમાં ક્યાંક બદલાવ કરવા ઇચ્છતા હો તો તેની કેટલીક માનસિક અવસ્થાઓમાંથી તેને બહાર લાવવાની જરૂર છે. અને તેને અન્ય રસ્તાઓ તરફ વાળવાની જરૂર છે. તમારું બાળક પોતાની અગણિત આંતરિક ક્ષમતાઓમાં બંધાશે અને તેનાથી તમે ઇચ્છિત ધ્યેયને પામી શકશો. જો તમે તેને પોતાની આંતરિક શક્તિઓ અને ક્ષમતાઓની મદદથી કેવી રીતે ફાયદો મેળવી શકો તે શીખવશો તો ઈચ્છિત ધ્યેયને પ્રાપ્ત કરી શકશો.

5
બાળકની શીખવાની પદ્ધતિનો વિકાસ

આપણે માનવીઓ દરેક બાબતોને આપણી પાંચ ઇન્દ્રિયો નિરીક્ષણ, શ્રવણ, સ્પર્શ, સુગંધ અને સ્વાદ દ્વારા પારખી શકીએ છીએ.

બાળકની વાત કરીએ તો તે ત્રણ બાબતોની મદદથી શીખવાની ઢબ અપનાવે છે. ૧. નિરીક્ષણ, ૨. શ્રવણ અને ૩. સ્પર્શ (તપાસીને) ઉર્જા દ્વારા.

બાળક મોટાભાગે નિરીક્ષણ દ્વારા શીખવાનો પ્રયાસ કરે છે. જે તે નિહાળે છે તેના દ્વારા શીખે છે. તે કદાચ તમારો ચહેરો હોય, મૂળાક્ષરો હોય, શબ્દ હોય, નકશાઓ, આકૃતિઓ હોય તેના થકી તે શીખવાનો પ્રયાસ કરે છે. અન્યની વાતચીતને સાંભળીને બોલતા શીખે છે. તે ગરમ કે ઠંડી વસ્તુને સ્પર્શ કરી, તેના દ્વારા સ્પર્શની ભાષા શીખે છે. સ્પર્શની મદદથી ગરમ કે ઠંડી વસ્તુને જાણી શકે છે કે તે દઝાડશે કે તેનાથી ગમ્મત થશે.

તમારે માત્ર તેને આ ત્રણેય બાબતોને એક ચોક્કસ પ્રકારની શીખવવાની પદ્ધતિનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે. પરિણામે તે આ બધી બાબતોને ઝડપથી શીખી શકશે અને લાંબા સમય સુધી યાદ રાખી શકશે.

અહીં કેટલાંક ઉપયોગી સ્વાધ્યાય આપ્યા છે

(૧) યાદશક્તિને મજબૂત બનાવવી

તમારા બાળકની સાથે આ સાદી પણ રસિક રમત રમો. હવે એક ટેબલ પર પેન, પેન્સિલ , મોબાઇલ ફોન , પેપર વેઇટ, પેન્સિલ શાર્પનર જેવી વસ્તુઓ મૂકો. હવે બાળકને આ વસ્તુને ઝીણવટપૂર્વક જોવા કહો.

હવે તમે તમારા બાળકને પોતાની આંખ બંધ કરવા જણાવો અને તેને પોતાના માનસપટ પર આ બધી વસ્તુઓ જોવા કહો . તેની આંખો બંધ રહેવા દો.

હવે ટેબલ પરથી કેટલીક વસ્તુો ખસેડી લો. હવે બાળકને તેની આંખો ખોલવા જણાવો અને તમે ક્યા ફેરફારો કર્યા છે તે ઓળખવા દો.

આ સ્વાધ્યાયની મદદથી બાળકની જોઇને યાહ રાબવાની યાદશક્તિમાં વધારો થાય છે. હવે તે સ્પેલિંગ , શબ્દો, નકશાઓ, આકૃ તિઓ , ચિત્રો અને રસ્તારમો વગેરે સારી રીતે શીખશે .

(૨) નિરીક્ષણ શક્તિમાં વધારો

આ રમત રમવા બે વ્યક્તિઓની જરૂર છે. હવે તમારા બાળકને આંખો બંધ કરવા જણાવો. હવે એ નામની વ્યક્તિ આંગળીઓની મદદ વડે ચપટી વગાડીને અવાજ કરશે. હવે

બાળકને કહો કે આ અવાજ કોણ કરે છે તે કહેવા જણાવો.

આવી જ રીતે બી નામની વ્યક્તિને પણ પોતાની આંગળીઓ વડે ચપટી વગાડવા કહો અને બાળકને અવાજ ઓળખવા કહો. આ સ્વાધ્યાયને ૬થી ૮ વાર કરો જેથી બાળકને જુદાજુદા પ્રકારના અવાજની જાણકારી થાય.

હવે તમે બાળકને આંખ બંધ કરવા જણાવો. હવે પોતાની ઓળખ આપ્યા વગર તમારા પૈકી કોઇ એકને આંગળી વડે ચપટી વગાડવા કહો. હવે બાળક આ અવાજ કોણે કર્યો તે ઓળખવા પ્રયત્ન કરશે.

તમે એકલા પણ તમારા બાળકની સાથે આ રમત રમી શકો છો. માત્ર તમારે બે અલગ અલગ અવાજો કાઢવાના રહે છે. થોડાથોડા સમયના અંતરે અલગ અલગ અવાજો થવાથી બાળકને તે પ્રમાણેનો અવાજ ઓળખવાઓ સ્વાધ્યાય થશે. દા.ત. તમે સ્ટીલની ચમચીઓ વડે અલગ અલગ થાળી કે વાડકાઓમાં ચમચી વગાડીને ધ્વનિ ઓળખવાનું કરી શકો છો .

(૩) સ્પર્શ દ્વારા શક્તિમાં વધારો

કાગળના કે કાપડના બે ટુકડાઓ લો. હવે બાળકને તેની આંખો બંધ કરવા જણાવો. હવે તેને બંધ આંખે કોઇ એક કાગળને સ્પર્શ કરવાનું કહો. હવે તમે તે કાગળની લીસાપણાની કે ગરમ કે ઠંડા બાબતની વાત કરવાનું કહો.

આ જ બાબતે તમે બાળકને બીજા કાગળ માટે પણ સ્પર્શ કરવાનું કહો. હવે તમે કાગળ મૂકીને એ અથવા બી કાગળ છે તે ઓળખવા જણાવો.

આ એક સાહો સ્વાધ્યાય છે. રમત દ્વારા આનંદ મેળવી તે પોતાની આંતરિક શક્તિને બહાર લાવશે.

વાલીના દરેક શબ્દના ઉચ્ચારણની સાથે તેમના ચહેરા પરના હાવભાવ,
દેખાવ અથવા કાર્ય દ્વારા બાળકને પોતાની ઓળખનો એક સંદેશો મળે
છે. પણ દુઃખની વાત તો એ છે કે ઘણાં વાલી પોતાના બાળકને ક્યો
સંદેશો આપે છે તે સમજી શક્તા નથી.

- વર્જાનીયા સેટીન

6
બાળકની પ્રાથમિક કાર્યપદ્ધતિને સમજો

તમે નોંધ્યું છે કે જ્યારે તમે તમારા બળકને કોઈ પ્રશ્ન પૂછો છો ત્યારે તેની આંખો કઇ બાજુ ફેરવે છે ? તમે પૂછો છો ૧૯ વત્તા બરાબર થાય?

હવે તમે તેની આંખની હલનચલન પ્રવૃત્તિ અથવા તો માનસશાસ્ત્રીય સ્થિતિને જુઓ.

જો તે છત પર નજર કરે તો તે તે બાબતનો જવાબ યાહ કરીને આપવા માગે છે. જો જમીન ઉપર નજર કરે તો શ્રવણ શક્તિ દ્વારા યાદ કરવા પ્રયાસ કરે છે. જો તેના સ્નાયુઓને હલાવે અથવા તો નીચેની તરફ વાળે તો સમજવું કે તે પોતના મગજની યાદશક્તિની મદદથી જવાબ આપવાનો પ્રયાસ કરી રહો છે.

આપણે જાણીએ છીએ કે આપણે સૌ આપણે જે કંઇ શીખ્યા છે તેને યાદ કરવા ત્રણ ઇન્દ્રિયોનો ઉપયોગ કરીએ છીએ. મહ્દઅંશે તમે કોઇ વ્યક્તિના ચહેરા પરથી તેના મનમાં શું ચાલી રહ્યું છે તે જાણી શકો છો. કે તેની યાદશક્તિ, શ્રવણશક્તિ કે સ્પર્શશક્તિનો ઉપયોગ કરશે. જોકે આપણે આ ત્રણેય ઇન્દ્રિયોની મદદ લઇએ છે. પણ બાળક કોઇ્પણ એક ઇન્દ્રિયનો ઉપયોગ મોટાભાગે કરતો હોય છે. બાળક કઇ ઇન્દ્રિયનો ઉપયોગ કરશે તે જાણવાની જરૂર છે.

જો તે યાદશક્તિનો મુખ્ય રીતે ઉપયોગ કરવા માગતો હશે તો તે ડાબી બાજુ અથવા જમણી બાજુ ઉપર જોશે. તેનો શ્વાસ ઝડપી બનશે. અને તે ઝડપથી મોટા અવાજે બોલવા લાગશે.

જો બાળક અવાજ-શ્રવણ શક્તિનો ઉપયોગ કરવા માગતો હશે તો તેની આંખો તેના કાન તરફ ઢળશે . તે ઊંડાણથી શ્વાસ લેશે અને બોલતી વબતે તેની નિયમિત અદામાં તે ઉચ્ચારણ કરશે. તમે જ્યારે કોઇપણ વાત કહેશો તો તે વાત ફરીથી કહેશે.

જો તમારું બાળક સ્પર્શ ઇન્દ્રિયનો ઉપયોગ કરવાનું વિચારતો હોય તો તેની આંખો સામાન્ય રીતે નીચે ટળશે . તે પોતાના પેટ દ્વારા ઊંડાણથી શ્વાસ લેશે. તે ઊંડા અવાજે બોલશે. તે વધુ સમય લેશે. તેનો અવાજ અને તેની લઢણ નીચા સૂરમાં રહેશે.

એકવાર તેમ તમારા બલકને બરાબર જાણી લો. તે પ્રમાણે તમારી વર્તણૂક અને વ્યવહારમાં પરિવર્તન લાવો.

બાળકની યાદશક્તિ વધારવા માટે તમારે તેની સાથે ખૂબ ઝડપથી અને ઊંચા અવાજે બોલવાની જરૂર છે. તમારે તે માટે રૂઢિપ્રયોગ કે શબ્દોનો ઉપયોગ કરવાની જરૂર છે. દા.ત.

જુઓ અને ધ્યાનથી નિહાળો જે હું કહું છું તેને બરાબર ધ્યાનથી સાંભળો.

જો તમે તેની સાથે એકદમ ધીમા અવાજે વાત કરશો તો તે તમારો અવાજ સાંભળીને કંટાળી જશે. તે રોટ-મેથડ (મેથડ ઓફ ક્રેમીંગ) દ્વારા બરાબર શીખી શકશે નહીં. કારણકે રોટમેથડમાં તેને અવાજ કરવાની જરૂર પડે છે. જ્યારે તે અવાજ સાંભળીને આંનદ-મજા માણતો હોય છે ત્યારે તે અવાજને યાદ કરવા મુશ્કેલી અનુભવે છે.

શ્રવણશક્તિનો મુખ્ય રીતે ઉપયોગ કરવા માગતો હોય ત્યારે તમારા ધીમા અને શાંત રીતે તેની સામે બોલવું જોઇએ. આ સમયે તમારે તેને ધ્યાનથી સાંભળ અને સાંભળ એવા શબ્હોનો ઉપયોગ કરવો જોઇએ. હું જે કહું છું તેને બરાબર ધ્યાનથી સાંભળ અથવા સાંભળજે જેવું કહેવું જોઇએ.

જો તમે બાળકની સાથે વધારે ઝડપથી અથવા તો ખૂબ ધીમેથી વાત કરતા હો ત્યારે મુખ્યત્વે શ્રવણશક્તિનો જ ઉપયોગ કરવાનું વિચારો તો બાળક તમારા શબ્દોને બરાબર સાંભળી શકતો નથી.

જ્યારે તમારું બાળક સપશશક્તિનો ઉપયોગ કરવાનું યોગ્ય માનતો હોય ત્યારે ખૂબ જ ધીમા અવાજે થોડા સમયના અંતરાયે બોલવાની જરૂર છે અને હું શું કહેવા માગું છું તે શબ્દો કહો.

સ્પર્શ શક્તિનો ઉપયોગ કરતા બાળકના કિસ્સામાં એક કાળજી રાખવાની ખાસ જરૂર છે. તે શીખવા માટે પ્રાથમિક રીતે પોતાની લાગણીઓનો ઉપયોગ કરતો હોય છે. (જોકે શબ્દના સપેલિંગની બાબતમાં લાગણીઓનો ઉપયોગ ભાગ્યે જ થતો હોય છે) જોકે યાદશક્તિવાળા બાળકની સરખામણીમાં આ બાળકને શીખવામાં થોડો સમય વધુ જાય છે. જોકે આવું બાળક શીખવામાં થોડો ધીમો અને મંદ હોય છે. પણ એકવાર જો તે શીખી જાય ત્યારે તે લાંબા સમય સુધી યાદ રાખી શકે છે.

એક વાત યાદ રાખજો કે જો તેના શિક્ષક વિઝ્યુઅલ-ડોમિનેટીંગ હશે તો મોટા અવાજમાં વાત કરશે. પરિણામે કિનેસ્થેટિક બાળકને વધારે મૂંઝવણ કે મુશ્કેલી પડશે).

જો તમે વિઝ્યઅલ માતા-પિતા હો અને તમારું બાળક કિનેસ્થટિક હોય તો તમારે તમારી ભાષા, બોસીના અવાજના ઉચ્ચારણ અને ઝદપની કાળજા રાબવી જોઇ્એ. તેના કારણે તમારા બાળકમાં એક પ્રકારની ભીતિ પેહા થશે.

તમારે તમારા બાળકની ભાષા-બોલીની ઢબ અને પદ્ધતિની સાથે તાલમેલ રાખવાની જરૂર છે. તમે આ અગાઉ બાળકની સાથે સહમતિ, સંબંધ સ્થાપવાની બાબત શીખી ગયા છો
.

7
બાળકની હકારાત્મક વર્તણૂકોને આવકારો

બાળક જ્યારે રડતું હોય, અભ્યાસ કરતું હોય અથવા તો આરામથી રમતું હોય ત્યારે તમારા બાળકને ઊંચકીને વહાલ કરો છો.

મોટાભાગના વાલીઓ એમ કહેતા જોવા મળે છે કે જ્યારે બાળક રડતું હોય છે ત્યારે અમે આવું કરીએ છીએ. એનો અર્થ તે થાય છે કે જ્યારે તમારા બાળકને તમારા વહાલ કે પ્રેમની જરૂર હોય ત્યારે તેણે શું કરવું?

ત્યારે તેણે રડવાનું ચાલુ કરવું કે જેથી તમે તેને વહાલ કરવા જાવ.

બાળકની આવી વર્તણૂક માટે કોણ જવાબદાર ઠરે છે ?

આપણે મોટાભાગના પદાર્થપાઠ આપણને મળેલી શિક્ષા કે ઇનામના ભાગરૂપે શીખતા હોઇએ છીએ. જો તમે બાળકમાં હકારાત્મક વર્તણૂક વિકસાવવા માગતા હો તો જ્યારે બાળક હકારાત્મક વર્તણૂક કરતો હોય ત્યારે તેને આવકારવા કે ઇનામ કે વખાણના બે શબ્દો કહો.તે તમારા પ્રેમાળ સ્પર્શ, શબ્દ કે પછી તેની મનગમતી વસ્તુના સ્વરૂપમાં કેમ ન હોય પણ તે એક પુરસ્કાર કે ઇનામના ભાગરૂપે હોય છે.

જો તમે બાળકમાં એક સારી વર્તણૂક વિકસાવવા માગતા હો તો આ પદ્ધતિનો પ્રયોગ કરો .

જ્યારે બાળક સવારે પોતાના દાંત ઘસતો હોય ત્યારે તેનું નિરીક્ષણ કરો અને તેની પાસે જાવ અને વખાણ કરતા કહો-ચમકતા દાંત સાથેનો તારો ચહેરો એકદમ રૂપાળો લાગે છે. આ પ્રકારના વખાણના કારણે તમારા બાળક સાથેના સંબંધો વધુ ગાઢ થશે. હવે તેને બીજા સૂચના આપો અને કહો-હું સાંજે પણ તારા ચમકતા દાંત જોવા માગું છું.

તમે તે વાતની ચોક્સાઇ કરી લો કે તમારા બાળકને આ વાત યાદ રહી ગઇ છે. તે સાંજે બ્રશ લેશે અને તમને કહેશે કે તમે આપેલી સલાહ તેને યાદ રહી છે. હવે આ જ ખરો સમય છે. હવે તમારે ફરીથી તેના વખાણ કરવાના છે. તેને ઇનામ આપવાનું છે. આ વર્તણૂક વ્યવહાર ફરીથી અપનાવો .

જોકે આ પ્રકારના પ્રશંસાના શબ્દો તમારા હૃદયમાંથી આવવા જરૂરી છે. બાળકને એવું ન લાગવું જોઇએ કે તમે માત્ર સૂચના આપી રહ્યાં છો.

આવો પુરસ્કાર તેને દેખાય તેવી રીતનો હોવો જોઇએ. તેનું તમારે ધ્યાન રાખવું. તેનો અર્થ કે આવો પુરસ્કાર તેને દેખાય તેવા સ્વરૂપનો હોવો જરૂરી છે. તે તમારા શબ્દો , લાગણી, સ્પર્શ,

પ્રેમના હાવભાવ કે પછી કોઇ વસ્તુના સ્વરૂપે હોવો જોઇએ. તમે જ્યારે આવી રીતે કોઇ ભેટ આપશો. તેથી બાળક તેના અજાગ્રત મનમાં આ પ્રકારની વર્તણૂક વધારે ઝડપથી કરવા પ્રેરાશે.

અસરકારક વાલી બનવા તમારે તે વધુમાં વધુ હકારાત્મક વર્તણૂક કે પ્રવૃત્તિઓ કરે તેટલી હદ સુધી પહોંચવાની જરૂર છે. આના પરિણામે તમારા અને તમારા બાળકના વચ્ચેના સંબંધો વધુ ગાઢ અને મજબૂત બનશે. જીવનમાં કોઇપણ મૂંઝવણભરી સ્થિતિમાં કે દુઃખમાં તેનો આત્મવિશ્વાસ ડગાવશે નહીં.તેનામાં વધારે આત્મવિશ્વાસ પેદા થશે.

8
બાળકની નકારાત્મક અવસ્થાને દૂર કરો

તમારા બાળકની અસ્વીકાર્ય પ્રવૃત્તિ કે વર્તણૂકને કારણે તમે ચિંતિત છો ? તમે બાળકને અનિચ્છનીય કે નકારાત્મક પ્રવૃત્તિ કરવા માટે કદી તેને થપકો આપ્યો છે? તમારા બાળકમાં હતાશ અને નિરાશા પેદા કરતી અવસ્થાઓ જેવી કે ચિંતા, ચીડિયાપણું, વ્યગ્રતા, ગુસ્સો, મૂંઝવણ કે માનસિક તણાવના લક્ષણો જોયા છે? જો જવાબ હા હોય તો તમારે આ પેટર્ન બ્રેકિંગ તરીકે ઓળખાતી પદ્ધતિ અપનાવવાની જરૂર છે.

આપણું મન આપણી આવા પ્રકારની સ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવા આ પ્રકારનું વર્તન વારંવાર કરતું હોય છે. તમે જ્યારે આવા વર્તન કે સ્થિતિમાંથી બહાર નીકળવા માગતો હો ત્યારે તમારા બાળકના મનને બદલવાની જરૂર છે. આવી અસ્વીકાર્ય સ્થિતિમાંથી તેને બહાર કાઢવા મનમાં બદલાવ લાવવો જરૂરી છે. તેનો સામાન્ય અર્થ તે થાય છે કે આવી સ્થિતિમાં તમે જેવું કાર્ય કરતા હો તેના કરતા જુદુ જ વર્તન કરવું જોઇએ.

આ સ્થિતિમાં તેની આંખોમાં જોઇ તમારા હોઠ વડે ૧૦થી ૧ ઉંધી ગણતરી કરવી જોઇએ. જ્યારે તમે એક સુધી પહોંચશો ત્યારે બાળકને કહો - તું કોઇ ફિલ્મના કલાકાર જેવો લાગે છે. આવી સ્થિતિ તમારા બાળકની અસંપન્નતાની સ્થિતિની સાથે મૂંઝવણની સ્થિતિ પેદા કરે છે.

બીજી વાર પણ તમે જો ક્યારેક ગુસ્સે થાવ ત્યારે તમારે અગાઉની જેમ જતમારા ચહેરા પરનો તેવો જ હાવભાવ લાવો. હવે ફરીથી તમારે ૧૦થી ૧ ગણતરી કરવાની છે. અને આ વખતે પણ તમારે કહેવાનું છે – તું હીરો જેવો દેખાય છે.

જ્યારે બાળકને મનમાં ચીડિયાપણું કે ગુસ્સો આવતો દેખાય ત્યારે તમારે તેને મૂંઝવણભરી સ્થિતિ પેદા કરવાની પેટર્ન અપનાવવાની છે.

તમે જ્યારે આ વધારે અસરકારક રીતે કરશો ત્યારે તમને તેનું સારું પરિણામ જોવા મળશે. બીજી વાર જ્યારે તે ગુસ્સે થવાનો હોય ત્યારે તેને મૂંઝવણમાં મૂકાવાની સ્થિતિવાળો ચહેરો યાદ આવશે અને તે પોતાના ગુસ્સા કે રીસ પર નિયંત્રણ રાખશે. આ વખતે બાળક પોતાની જાતને અથવા તો તે તમને પૂછશે –આ બધું છોડો મને કહેવામાં આવ્યું છે કે હું મોટો ક્રિકેટ સ્ટાર છું. અને એ ખડખડાટ હસશે.

પુરસ્કાર દ્વારા સ્વીકાર્ય વર્તણૂકનો ઉપયોગ કરવાની અને પેટર્ન બ્રેકિંગ દ્વારા અસંપન્ન વર્તનમાંથી મુક્તિ મેળવવી એ એક અગત્યની ચાવી છે.

હવે બીજી વખતે જ્યારે તમારા બાળકને તમારી સાથે મજા ન આવતી હોય અને તે

બાબતની તમને ફરિયાદ કે ટીકા કરતો હોય ત્યારે કોઇપણ તર્ક લગાવવાનું ટાળો. આવા સમયે તમારે બાળક પાસે જઇ તેના ગાલ પર એક દીર્ઘ ચુંબન કરો. તેને તમારા બાહુપાશમાં જકડી લો. તેને આલિંગન આપો. આવું વારંવાર કરો. પરિણામે, જ્યાં તેના મનમાં કડવાશ હોય, ફરિયાદ હોય, તમારા માટે રોષ હોય ત્યારે પણ તે તમારા પ્રત્યે પ્રેમ અને સન્માન દાખવશે.

9
હકારાત્મક અભિગમની રૂપરેખા નક્કી કરો

એક વાલી તરીકે, તમારા બાળકના ભવિષ્ય અને તેના વ્યક્તિત્વ અને વર્તનના વિકાસમાં તમારે ઘણી બધી મૌખિક સૂચનાઓ આપવાની આવશ્યકતાઓ છે. આની પાછળ તમારો હકારાત્મક આશય હોય છે પરંતુ મહદ્અંશે તે નકારાત્મક સૂચના કે આદેશની રીતે અપાય છે.

નીચેના વાક્યો તપાસો :

બહાર જઇશ નહીં.

ટીવી જોઇશ નહીં.

ગુસ્સો કરીશ નહીં.

સખત મહેનત કરવાનું ભૂલતો નહીં.

મૂર્ખા જેવું વર્તન કરીશ નહીં.

ઉપરના તમામ વાક્યો માત્ર આદેશાત્મક છે. પરંતુ વ્યક્તિએ શું કરવાનું છે તે સ્પષ્ટતા કરવામાં નિષ્ફળ જાય છે.

જો તમે તમારા બાળકને કહો છો કે – બહાર જઇશ નહીં. પણ તમે શું કરવાનું કહેવા માગો છો તે બાબત સ્પષ્ટ નથી.

તમે બહાર નહીં જવાનું એક દ્રશ્ય આપો છો, દેખાડો છો અને તેની સાથે પોતાના વર્તનથી તે કહેવા માગો છો તે બતાવો છો. જયારે તેને લાગશે કે તમે જ્યારે તેને જોતા નહીં હો ત્યારે તેણે શું કરવાનું છે? સ્વાભાવિક રીતે તે બહાર જતો રહેશે એટલે તમે તરત જ મોટેથી બૂમ પાડશો. તું મારી સૂચનાનું પાલન કરતો નથી. પણ ખરી રીતે તેણે તમારી આજ્ઞાનું પાલન જ કર્યું હોય છે.

યાદ રાખો, આપણું મન હમેશા 'ના' અને 'નથી' શબ્દ સાંભળવાથી ટેવાયેલું હોય છે. પરંતુ તેનો અમલ અજાગ્રત અવસ્થામાં કરવા ટેવાયેલા નથી.

દા.ત. તમે જ્યારે આ લીટી વાંચતા હો જેમ કે કાળો વાંદરો સફરજનના ઝાડ પર.

તમે આ બાબતે શું વિચારો છો ? કાળો વાંદરો અને સફરજનનું ઝાડ. તેથી તમારે તમારી આજ્ઞાને એક હકારાત્મક રૂપરેખામાં આપવી જોઇએ.

દા.ત. આવું કહેવાના બદલે..

'બહાર જઇશ નહીં' ના બદલે તેને તમારે ' ઘરમાં રહે' તેવું કહેવાની જરૂર છે.

આવી જ રીતે ‘ટીવી જોઇશ નહીં’ ના બદલે ‘ભણ-રમ’ અથવા તો તમે તેને જે કહેવા માગતા હોય તેવું કરવાનું કહો .

‘મૂર્ખાઓ જેવું વર્તન કરીશ નહીં’ના બદલે ‘હોંશિયાર બન, બુદ્ધિશાળી બન ’ તેવું કહેવું જોઇએ.

તમે બાળક પાસે જે કરાવવા ઇચ્છતા હો કે જે બનવાનું ઇચ્છતા હો તેવું જ તેને બનવાનું કહો અથવા તેવું જ કરવાનું કહો. હંમેશા આવું જ કરવાનું કહેવાની જરૂર છે.

તમે તમારા બાળક માટે વિશિષ્ઠ વ્યકિતત્વ ધરાવતી વ્યક્તિ છો. આથી તમારી તમામ આજ્ઞાઓ તેને જાગ્રત અને અસામાન્ય રીતે સ્પર્શતી હોય છે.

દા.ત. તમે તમારા બાળકને જ્યારે ‘વરસાદમાં બહાર જઇશ નહિં’, ‘તું માંદો પડી જઇશ.’ તેવા સમયે તે તમારી આજ્ઞાને માથે ચડાવશે જ્યારે તે વરસાદમાં બહાર જાય અને માંદો પડે તેવી તક રહેલી છે.આ સમયે તમે તેને કહી શકો, જો તું માંદો પડ્યો ને ! મારું કહ્યું તે માન્યુ નહીં.

મને લાગે છે કે તમે તેને આ આજ્ઞા વડે વરસાદમાં બહાર જઇ માંદો પડતો કરી શકો છો .

તમે તમારા વાક્યને ફરીથી કહી શકો છો- વરસાદ પડે છે ઘરમાં રહે અને તંદુરસ્ત રહે.

યાદ રાખો, આપણી આસપાસ આખું જગત ફરે છે. મીડિયા અને વિજ્ઞાપન જગત આપણાં જાગ્રત મનને અગણિત આજ્ઞાઓ આપતું જ રહે છે. આપણે તેમાં દરેક બાબતને શંકાની રીતે જોઇ ન શકીએ. આપણા મનની સમક્ષ આપણી માન્યતાઓ સતત નિરૂત્તર અને કોઇપણ જાતની શંકા કે પ્રશ્ન વગર આપણી સમક્ષ આવે છે.

10
બાળકને સારી અને ખરાબ બાબતો પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની તાલીમ આપો

આપણી આસપાસના આપણા બે મિત્રો આપણા સુખ-દુઃખ(ફાયદા- ગેરફાયદાઓ) મારફ્તે આપણને ઘણું પ્રોત્સાહન મળે છે.

આપણું મગજ એવા કોષો અને નળીઓ દ્વારા જોડાયેલું છે, તે તરત જ દુઃખ અને વેદનાથી ભાગી સુખ અને આનંદ તરફ ગતિ કરે છે.

કોઇપણ વ્યક્તિ દુઃખ-વેદના કે ગેરફાયદો અથવા સુખ-ફાયદા કે આનંદ મેળવવા જીવનમાં કાર્ય કરે છે. તમે આ પુસ્તક શા માટે વાંચી રહ્યાં છો ? તેનાથી તમારું દુઃખ દૂર થશે અથવા તો દુઃખને દૂર રાખવા અથવા તો સુખની પ્રાપ્તિ માટે મદદ કરવા માટે આ પુસ્તક વાંચી રહ્યાં છો. આ પુસ્તકની મદદ વડે તમે જીવનની કેટલીક સમસ્યાઓ બાબતે સમાધાન મેળવી શકો છો. તેનાથી તમારૂ દુઃખ પણ દૂર થાય. અથવા તો હાલમાં તમારી સમક્ષ કોઇ મુદ્દો કે બાબત પણ ન હોય તેમ છતાં આ પુસ્તકમાં આપેલ મહાવરા કે સ્વાધ્યાયની મદદ વડે તમારી જિંદગીને વધુ સારી બનાવી શકો છો. તેનાથી ચોક્કસપણે લાભ થશે.

તમે જ્યારે તમારા દુઃખ કે ગેરલાભ તરફ બારીકાઇથી દ્રષ્ટિ કરશો, ધ્યાન આપશો અથવા તમે તમારા આનંદ માણી શકવા માગતો હો તો ત્યારે તમારું અજાગ્રત મન તેમાંથી જરૂરી એવા તમારા વર્તનને પણ અપનાવી લેશે અને તેવી રીતે અજાગ્રત મન શીખી લેશે.

જ્યારે તમારું બાળક ખોટી આદતોનો શિકાર બને, ભોગ બને ત્યારે સમજવું કે તેના મનને ક્ષણિક આનંદ અને લાંબા સમયનું દુઃખ પ્રાપ્ત થયું છે. આપણું બાળક આવી જ રીતે ખોટી ટેવો કે વ્યસનો તરફ ઢળે છે જેમાંથી ક્ષણિક આનંદ તો મળે છે પણ લાંબા ગાળે તેમાંથી માત્ર દુઃખ જ મળે છે. આવી ખોટી બાબતોમાં ધ્રૂમપાન, શરાબ કે મધપાન લેવું, તમાકું ખાવી કે પછી ડ્રગ લેવું. શરૂઆતમાં આવી ખરાબ ટેવોથી બાળકને આનંદ મળે છે. પરંતુ જ્યારે આવી ટેવો તમારી લત કે વ્યસનમાં પરિણમે ત્યારે તેમાંથી બાળકને માત્ર દુઃખ જ મળે છે. જ્યારે તમારું બાળક અભ્યાસમાં પૂરતું મન ન લગાવે ત્યારે તેને સમજાવો કે અભ્યાસ કે ભણતરના પરિણામે બાળકને ભવિષ્યમાં શું લાભ મળશે કે તેનાથી કેટલું નુકશાન થશે. તમે તેને આવા સારા પ્રશ્નો પૂછીને સમજણ આપી શકો છો

જો હું આવી જ રીતે મારું વર્તન આવું રાખું છું, તો

પ્રશ્ન ૧ :

મારા આવા વર્તન કે વ્યવહારથી મને શું લાભ મળશે કે તેનાથી શું નુકશાન થશે ?

હવે તમે તેનાથી ટૂંકાગાળા અને લાંબાગાળાની યાદીઓ બનાવો. તમે કહો.-જો હું ધૂમ્રપાન કરીશ તો તેનાથી મને કોઇ લાભ મળવાનો નથી. જો તેવું ન હોય તો તમારું મન તે કેટલાંક લાભ દેખાતો હોય ત્યારે તેનું અજાગ્રત મન તેની આ વર્તણૂકને ચાલુ જ રાખશે. તેના મિત્રોથી તેના તણાવ-અશાંત મનને શાંતિ મળશે અથવા તેમની હાજરીથી વધારે તે વિશિષ્ઠ લાગશે.

તમને જે લાભ દેખાતા હોય તેવા લાભની યાદી બનાવો. તમે તમારા આ વર્તન દ્વારા કે આવું વર્તન ચાલુ રાખીને લાભ મળે છે તેની યાદી બનાવો.

આવી યાદી બ્લેક અને વ્હાઈટમાં બનાવો .

પ્રશ્ન ૨ :

આવા વર્તનને ચાલુ રાખીને કે વર્તન દ્વારા મને કેવા ગેરલાભ થશે કે દુઃખ થશે અથવા તો મારે દુઃખનો સામનો કરવો પડશે?

હવે તમે ટૂંકાગાળાના અને લાંબાગાળાના દુઃખ કે ગેરલાભની યાદી બનાવો. હવે યાદીમાં તમને મોટાભાગે જીવનના દુઃખ તમને તમારા આરોગ્ય, સામાજિક પ્રતિષ્ઠા , મોભો , નાણાંકીય સધ્ધરતા અને સંબંધોની યાદી મળશે.

પ્રશ્ન ૩ :

જો હું મારું આવું વર્તન ચાલુ રાખું કે આવું વર્તન કરીશ તો મને શું લાભ કે આનંદ પ્રાપ્ત થશે ? સુખ મળશે?

જો તમે આવું વર્તન ચાલુ ન રાખો તો તમને મળનારા સુખ કે લાભની યાદી બનાવો

પ્રશ્ન ૪ :

જો મારા આ વર્તનને ચાલુ રાખું કે ન રાખું તો મને તેનાથી શું દુઃખ થશે કે ગેરલાભ થશે ?

તમે આ પ્રકારનું વર્તન ન કરો તો તમને થનાર ગેરલાભ યાદી બનાવો.

એક વખત તમે આ ચારેય પ્રકારની યાદીઓ બનાવી લીધી, આ યાદીઓને વારંવાર ચકાસી લો. જેથી તમને દુઃખ અને સુખની સીમા કે હદ કે તેની પરાકાષ્ઠાનો અંદાજ આવે. એકવાર તમારું મન બરાબર શીખી લે, જાણી લે. પછી તેનાથી તમને તે મુજબ મદદ મળશે.

દા.ત. તમારું બાળક જો અભ્યાસમાં મન ન પરોવે, ત્યારે તેની સાથે સંવાદ કેળવો. તેને તેના સુખ અને દુઃખ તથા લાભ અને ગેરલાભથી માહિતગાર કરો. તેને આ ચાર પ્રશ્નો પૂછો અને તેના પરથી તેની જાણકારી આપો.

૧. જો હું બરાબર અભ્યાસ ન કરું તો મને કેવા પ્રકારનો આનંદ અને ખુશી મળશે?

૨. જો હું બરાબર અભ્યાસ ન કરું તો મારે જીવનમાં કેવા દુઃખોનો સામનો કરવો પડશે

૩. જો હું બરાબર અભ્યાસ કરીશ તો મને કેવા પ્રકારના સુખ અને લાભ મળશે?

૪. જો હું બરાબર અભ્યાસ કરીશ તો મને જીવનમાં કેવા દુઃખ કે ગેરલાભ મળશે?

તમારા બાળકને તેના જીવનમાં સુખ-દુઃખની માહિતી આપો, જાણવા દો. જયારે તેને ખબર પડશે ત્યારે તે પોતાના જીવનમાં લોકપ્રિય નિર્ણય લેતો થશે .

11
બાળકને પોતાની જાતની સાથે જ હરિફાઇ કરતા શીખવો

તમારું બાળક જિંદગીમાં સફળતા મેળવી રહ્યું છે તે તમે કેવી રીતે જાણ્યું ?

રમતગમત અથવા તો તેના પોતાના વર્ગમાં અન્ય વિદ્યાર્થીઓને હરવવામાં અથવા તો બીજાઓ કરતાં વધારે ચાલાક નીવડે છે.' જો આ તમારો જવાબ હોય તો તમે મોટાભાગના માતા-પિતા પૈકીના એક છો.

અન્ય કરતા આગળ વધવું તે સારું છે પરંતુ પોતાની અગાઉની સિદ્ધિ કરતાં પણ વધારે સારું કાર્ય કરવું તે હંમેશા સારું છે.

મોટાભાગના વાલી કે માતા-પિતા પોતાના બાળકને અન્ય વિદ્યાર્થીઓની સાથે હરીફાઇ કરવાનું દબાણ અને ફરજ પાડે છે. માતા-પિતા કે વાલીઓ અને બાળકો અન્ય પર જ ધ્યાન રખતા હોય છે. આના પરિણામે બાળકોમાં એક પ્રકારની મૂંઝવણ, ભય, તણાવ, રોષ, ગુસ્સો પેદા થાય છે. જ્યારે તેમનું ધ્યાન કે ફોક્સ અન્ય તરફ હોય છે ત્યારે તેમનો પોતાનો દેખાવ અને આત્મવિશ્વાસ ડગમગે છે.

તમારા બાળકને પોતાની અગાઉની સિદ્ધિ-પરિણામમાં સુધારો લાવવાનું કહો. તે જ્યારે આવું કરે ત્યારે તેના પોતાના આત્મવિશ્વાસ અને દેખાવમાં પણ સુધારો જણાશે. તેનામાં હકારાત્મક માન્યતાઓ-વલણો જણાશે. તે જ્યારે પોતાના અગાઉના દેખાવ કે પરિણામમાં સુધારો કરતો જણાશે ત્યારે તેનામાં પણ ઉત્તરોત્તર સુધારો થશે. એકવાર જ્યારે તે શરૂ કરશે ત્યારે તે તમામને પોતાનાથી પાછા પાડશે અને તે આગળ વધતો જશે કારણકે તેના સિવાય કોઇને ખબર નથી કે તેને કેવી રીતે હરાવવો.

12
તમારા બાળકના ધ્યેય નક્કી કરો

બાળકના મનની આંતરિક શક્તિ વધારવા તેને ઊંચા અને મોટા ધ્યેય આપવા જરૂરી છે. પણ આવા ધ્યેય તેમને એક સામટાં ન આપતાં ટુકડેટુકડે આપવા જરૂરી છે. તેનાથી બાળકમાં બે વસ્તુ જોવા મળશે. એક, તે મોટી મોટી બાબતોના શમણાંઓ જોવાનું શરૂ કરશે અને તેને પ્રાપ્ત કરવાને તે પ્રેમ કરશે. બીજું, નાનાનાના ધ્યેયને હાંસલ કરવા તેને કોઇ મુશ્કેલી પડશે નહીં. આ ઉપરાંત તમારે પણ બાળકને એક પછી એક એમ દરેક રસ્તાઓને પામવા મદદ કરવી પડશે.

ખરી રીતે જ્યારે બાળકને લાગે છે કે તેમને આપવામાં આવેલા ધ્યેય નાના પ્રમાણમાં છે અથવા નાના-નાના ધ્યેય પૂર્ણ કરવામાં ખૂબ મોટા ધ્યેય છે. કમનસીબે આજકાલના વિધાર્થીઓમાં આ બંને વસ્તુઓ જોવા મળે છે. આ બાબતે બાળકોને ઘરમાં કે તેમની શાળાઓમાં મૂલ્યવાન ધ્યેય નક્કી કરી હાંસલ કરવાની અને મોટામોટા ધ્યેયને ટુકડાઓમાં પરિવર્તીત કરી પૂર્ણ કરવાની તાલીમ આપવામાં આવતી નથી.

જો તમારું બાળક તેના વર્ગમાં ૫૦ ટકા કે ૫૫ ટકા ગુણ લાવે છે. તમે તેની સાથે બેસો અને જો વધારે ગુણ લાવે તો તેનાથી થતાં લાભ અને જો ઓછા ગુણ આવે તો એનાથી થતા ગેરલાભની જાણકારી આપવાનો સંવાદ કેળવો. પરિણામે કોઇપણ બાબતે કાર્ય કરવાની તેનામાં આંતરિક શક્તિમાં વધારો થશે. પછી તે પોતાના ધ્યેયને હાંસલ કરી શકે તેવી રીતે તેમાં વ્યવહારૂ વધારો કરો. હવે તેને ૬૦ ટકાથી ૬૫ ટકા લાવવા જણાવો. ઉપરાંત આ વધારાની ટકાવરી સહેલાઈથી કઈ રીતે મેળવી શકાય તેની નીતિ તમે બનાવી આપો તે જરૂરી છે અને જ્યારે તે આ પ્રાપ્ત કરશે ત્યારે તેને શું મળશે તે પણ જણાવો.

તે જ્યારે પોતાના ધ્યેય નક્કી કરવાનો માર્ગ નીવડે અને પોતાની યાત્રા શરૂ કરે ત્યારે તેને પોતાની આંતરિક શક્તિ અને સ્રોતનો કઇ રીતે ઉપયોગ કરવો, તે ખોટા માગે તો જતો નથી તે બાબત, તેની પાસેથી આવી બાબતોની જણકારી મેળવવી, તેમાં જરૂર જણાય ત્યારે તેમાં આવશ્યક ફેરફાર કરવો જેથી તે પોતાની જિંદગી અને કરિયરમાં આ બધા ધ્યેય હાંસલ કરવા આગળ વધી શકે.

જ્યારે તમારી આસપાસની તમામ બાબતો નિયંત્રણ બહાર હોય ત્યારે
તમે તમારા વર્તનને નિયંત્રણમાં રાખી શકો, ધીરજ અને સમજના
મૂલ્યવાન પાઠ માટે તમે તમારા બાળકના મોડેલ છો .....અને
ચરિત્રનિર્માણની એક તક ઝડપી લો.

- Jane Clayson Johnson

13
બાળકને પોતાની ઓળખ વિસ્તારવામાં મદદ કરો

તમારા બાળકની પોતાની ઓળખમાં વિસ્તારવા એક નાની રમત હવે તેની સાથે બેસો. હવે પ્રશ્નના જવાબને તૈયાર કરવાનું કહો. જો તમારું નામ કોઇ જ્ઞાનકોષમાં દેખાય ત્યારે તમારા નામનો અર્થ શું છે ? આ બધી બાબતો જગતને શા માટે જણાવવા માગો છો? જગત તમારું નામ અથવા તો તમે કોણ છો તે કેવી રીતે જાણે છે ? તમારામાં શું ગુણો છે ? તમે જિંદગીમાં શું કરવા માગો છો ?

આ બાબતે તે કોણ છે ? તે બધી બાબતના પ્રશ્નનો જવાબ તૈયાર કરવા તેને મદદ કરો.

તમે નીચેના શબ્દો શોધવામાં તેને મદદ કરો.

મને સંપૂર્ણ આત્મવિશ્વાસ છે.
હું તંદુરસ્ત છું.
હું સારો વિધાર્થી છું
હું રમતવીર છું.
હું સારો વાચક છું.
હું નૃત્યકાર-નર્તક છું.
હું કળાકાર છું.
હું ડોક્ટર-એન્જિનિયર છું..વગેરે..
હું સારો પુત્ર-સારી પુત્રી છું.

યાદ રાખો તમે તમારા બાળકના આનંદ અને લક્ષ્ય સાથે સંકળાયેલા રાખવા માગતા હો તો તેની પોતાની આંતરિક ઓળખ-શક્તિને વિકસાવવા મદદ કરો.

આપણાંમાં મોટાભાગનું વર્તન માત્ર આપણી પોતાની ઓળખનું સાતત્ય રાખવામાં હોય છે. આપણે એવી જ વસ્તુ કરવા માગીએ છીએ કે જેમાં આપણે કોણ છીએ તેને સહયોગ કરતી હોય. તમે એક સારા વાલી તરીકે પોતાની છાપ-ઓળખ ઊભી કરતા હો, ત્યારે તમે તમારા બાળકની આગવી છાપ કે ઓળખ માટે ગમે તે વસ્તુ કરી શકો છો. આપણા અચેતન મન માટે ઓળખ એ ઉદ્દીપકનું કાર્ય કરે છે, જે આપણા માટે અગત્યનું શું છે તે પ્રાપ્ત કરવા માટે પ્રેરણા આપે છે.

એકવાર લોકોની પોતાની ઓળખ કે છાપ ડગમગવા લાગે ત્યારે તેઓ પોતાના નિયમો અને કાર્યોને સ્વીકારવા આનાકાની કરવા લાગશે. જો તમારા બાળકની છાપ એક તંદુરસ્ત બાળકની હોય તો તે ચોક્કસપણે તેની તંદુરસ્તીને અસર કરતી તમામ બાબતોને ટાળવા પ્રયાસ કરશે. આવી બાબતોમાં તેની ખરાબ ટેવો, કાર્યપદ્ધતિ વગેરે સમાવેશ થાય છે. સાથે તે તેની તંદુરસ્તી માટે ઉપયોગી બાબતો, પ્રવૃત્તિઓ અને ટેવોને પ્રાધાન્ય આપશે.

કોઈ એક ચોક્કસ પરિસ્થિતિ માં કઈ બાબત વધારે આગત્યની છે તે બાબતને વધારે સારી રીતે સ્પષ્ટ કરવા સાથે તમારું વલણ નક્કી કરવામાં ઓળખ તમને મદદ કરે છે. તે તમને કોઇ ભૂલ કે ચૂક કરતાં અટકાવે છે અને આતિવશ્વાસને માણો અને તેના થકી તમે કોણ છો, તમે શું વિચારો છો, અને તમે શું કરો છો, તેમાં મદદ કરે છે. એકવાર તમારું બાળક પોતાની નવી છાપ કે ઓળખ મેળવે ત્યારે તેને જે બાબત ગમે તેવી બાબતોની શક્યતા અને વિકલ્પોને શોધે છે.

તમે જ્યારે બાળક પોતાની કલ્પના કરવાની બાબતનો આનંદ પ્રાપ્ત કરવા લાગે ત્યારે તેને કોઇ એક ચોક્કસ બાબતમાં પોતાની ઓળખ થકી તેને કેવી રીતે ફાયદો થશે તે જણાવો.

બાળકને જ્યારે વિઝ્યુલાઈઝ(વિચારવાનું) કરવાનું શરૂ કરે ત્યારે તેને તે માણી શકે તેવી મોટી, પ્રકાશિત અને આનંદદાયક કલ્પનાઓ કરવા કહો.

14
તમારા બાળકની દુનિયાને ફરી ઘડો

અસરકારક વાલીઓ શ્રેષ્ઠ રિફ્રેમર્સ છે. આપણા જીવનમાં ઘણીવાર એવા પ્રસંગો બને છે જેમાં તમારું બાળક કોઇનો ભોગ કે શોષિત બન્યું હોય અથવા તો તેને કોઇના પ્રત્યે ફરિયાદ કરવાની હોય. એક વાલી તરીકે બાળકના તમામ મુદ્દાઓને નવેસરથી માંડવા અથવા તો તેને પોતાને આંતરિક વેદના થતી હોય જેના કારણે તેની પોતાની આંતરિક ઓળખ અને પોતાના આત્મવિશ્વાસને નુકશાન થાય.

એનએલપીમાં ઘણી બધી સંખ્યામાં ફ્રેમ્સ છે જેના કારણે વ્યક્તિને પોતાનું ધ્યાન પડકારોમાંથી અન્યત્ર ખસેડવામાં મદદ મળે છે અને સમાધાન શક્ય બને છે. ઘણાં પડકારોનો ઉકેલ આવે છે. અહીં રિફ્રેઇમીંગ અંગે ઘણાં ઉદાહરણો છે.

[illegible]રીતે શીખવો તેની મને ખબર નથી.

[illegible]તે શીખવો તે તમને ખબર હોય તો તમે આ બાબતે શું વિચારો છો કે શું કરો છો ?

તેના મનમાં કાર્યરત જો અને તો ના વિકલ્પો ખુલ્લા બને છે.

[illegible]ઇ મને ખૂબ ઠપકો આપે છે, મને વઢે છે.

[illegible]ને ખરા હૃદયથી પ્રેમ કરી છે ત્યારે તેઓ પોતાની સંપૂર્ણ લાગણીઓ દ્વારા તમને મદદકરવાની શુભકામનાઓ પાઠવે છે.

[illegible]રંવાર નિષ્ફળ જાઉં છું ?

[illegible]થયો. પણ દરેક વખતે તને એક નવો ફીડબેક મળે છે. તેથી તેને સફળતા પામવા માટેના અનેક વિકલ્પો મળે છે.

[illegible]ને ઘણીવાર અનેક પ્રશ્નો પૂછે છે, તેની મને ચીડ છે.

[illegible]પૂછે કે તે તારામાં એક સારો વિધાર્થી જુએ છે અને તે તને વધુ ચાલાક અને હોંશિયાર વિધાર્થી બનાવવા માગે છે.

એક વાલી તરીકેનો આ સમય છે જ્યારે તમને ખ્યાલ આવશે કે તમારું કામ માત્ર વાલી કે માતા-પિતા બનવાનું નથી, તમે હંમેશા માત્ર તે બનવાનું ઇચ્છતા હતા, તમે તમારી શુભેચ્છાઓ હંમેશા વ્યક્ત કરતા હતાં. માતા-પિતા તરીકે તમારું કર્તવ્ય છે કે તેના કે તેણીના જીવન અને કુદરતી જરૂરિયાતો પૂરી પાડવી.

— Ayelet Waldman

15
બાળકની આત્મશક્તિને પરિવર્તિત કરો

જ્યારે બાળક પોતાનો આત્મવિશ્વાસ ગુમાવે છે ત્યારે બાળકના વ્યક્તિત્વને સોથી મોટું નુકશાન થાય છે. આવું ઘણીવાર તેની સાથે બને છે. જેના કારણે ખોટું કર્યાની કે બરાબર ન હોવાની તેનામાં લાગણી પ્રવર્તે છે. આ વિચાર તેના મનમાં ઘર કરી જાય છે. જેના પરિણામે તેના આત્મવિશ્વાસ અને ગૌરવને ભારે ઠોસ અસર થાય છે. આના પરિણામે તેને પોતાના અભ્યાસ કે તંદુરસ્તી અને આરોગ્ય પ્રત્યે મન લાગતુ નથી. આ બધી બાબતોના કારણે તે એકલતા, તણાવ અને માનસિક ક્ષતિનો ભોગ બની શકે છે.

આ સ્વાધ્યાયમાં તમે તમારા બાળકના આત્મવિશ્વાસમાં સમયાંતરે વધારો કરી શકો છો. તેના આત્મવિશ્વાસનું ઘડતર કરી શકો છો. બાળકો પોતાની કલ્પનાશક્તિ, મનના તરંગોનો ભરપૂર આનંદ ઉઠાવી શકે છે. આ સ્વાધ્યાય કરવાથી તે પોતે ગુમાવેલ સ્વમાન પાછું મેળવી શકે છે. પણ તેની સાથોસાથ ગમે તેવા પડકારને પહોંચી વળવા, તેનો સામનો કરવા માનસિક રીતે વધુ મજબૂત બનાવે છે.

આ સ્વાધ્યાયનો અભ્યાસ કરો તમારા બાળકને વધારે આનંદ આપવા આજ્ઞાને વિકસાવો. અહીં તમને એવું સ્વાધ્યાય આપવામાં આવ્યું છે જેના વડે તમે બાળકમાં પોતાનો આત્મવિશ્વાસ, અભિમાન અને આંતરિક શક્તિનું સારી રીતે ઘડતર કરી શકે છો.

સ્વાધ્યાયઃ

આરામદાયક રીતે બેસો અને ઊંડા શ્વાસ લો. હવે તમારી જાતની કલ્પના કરો કે તમે તમારા સ્ટડી રૂમ અથવા તો ક્લાસરૂમમાં ખુરશી પર બેઠા છો.

તમે જેવા કપડાં કે ગણવેશ પહેરો છો તેની કલ્પના કરો. તમારા આંખના રંગની કલ્પના કરો. આંખ, વાળ, ચહેરા પરના હાવભાવ અને તમારા બોડી પોશ્ચર શારીરિક દેખાવ વગેરે સહિત તમારી કલ્પના કરો. હવે તમે તમારી કલ્પનાની તમારી જાતને થોડું અંતર રાખીને નિહાળો. તમે કોઇ ફિલ્મના દિગદર્શકની જેમ તમારા પોતાના કલ્પના ચિત્રને એડજસ્ટ કે રીએડજસ્ટ કરી, તેવી કલ્પના કરો. હવે તમારા ચિત્રમાં તમારી જાતને એક હકારાત્મક દેખાવ આપો. તમારા વાળને આકર્ષક રીતે ઓળો. હવે શરીરને ટટ્ટાર કરી, એક ઉત્તમ વ્યક્તિત્વ અને આત્મવિશ્વાસથી ભરપૂર આભાવાળુ ચિત્ર તૈયાર કરો. હવે તમારો ચહેરો એક સુંદર હાસ્યની સાથે ચમકી રહ્યો છે.

હવે તમારા ચિત્રને વધારે રંગીન અને આકર્ષક બનાવો. સ્ટેજ બેકગ્રાઉન્ડમાં તમારા વ્યક્તિત્વ અને દેખાવમાં વધારો કરે તેવા કર્ણપ્રિય અને સુમધુર સંગીત વગાડો. હવે કલ્પના

કરો કે તમારું ચિત્ર વધારે ને વધારે આકર્ષક બન્યુ છે.

હવે કલ્પના કરો કે તમારા શિક્ષકો, મિત્રો, વાલીઓ, દાદા-દાદી, માતા-પિતા અને તમાર અન્ય હીરો જેમ કે મહત્મા ગાંધી અથવા મધર ટેરેસા તમારાથી નજીકના અંતરે બેઠેલા છે અને ખુરશીમાં બેઠેલા 'બીજા તમે' છો જેના તે વખાણ કરે છે.

તેઓ તમારા વખાણ અને પ્રશંસા માટે ક્યા શબ્દોનો ઉપયોગ કરે છે તે ધ્યાનથી સાંભળો. તે શબ્દો અને તેની લઢણ પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. તેઓ ખૂબ લાગણીથી અને કોઇપણ જાતની પૂર્વશરત વગર તમારી પ્રશંસા કરે છે. હવે ધ્યાનથી સાંભળો. તેના અવાજ અને ઉચ્ચારણને મોટા અવાજ અને સૂરમાં સાંભળો.

તે એક સુંદર બાળક છે.

તે એક સુંદર વિધાર્થી છે.

તે એક હોંશિયાર બાળક છે.

તે એક પ્રેમાળ વ્યક્તિ છે.

તે એક તંદુરસ્ત બાળક છે.

તે એક વિજેતા છે.

તે ચોક્કસપણે સફળતા મેળવવા જઇ રહ્યો છે.

આવા શક્તિશાળી અને ભારે શબ્દોને ધ્યાનથી સાંભળો. તમારી લાગણીઓને વ્યક્ત કરો.

હવે કલ્પના કરી તમે પેલી કલ્પનાવાળી બીજી વ્યક્તિમાં પ્રવેશો. જે ખુરશીમાં બેઠી છે અને હવે થોડીવાર માટે તમારા મન, હૃદય અને શરીરના અન્ય ભાગોમાંથી વ્યક્ત થતી લાગણીઓનો આનદ લો.

જ્યારે તમારું બાળક અનુભવ લે ત્યારે તેને યોગ્ય પ્રતિભાવ આપો.

યાદ રાખો, તમે અસુવિધાની વ્યવસ્થા કરતા નથી, તમે એક માનવીને ઊભો કરો છો.

— Kittie Frantz

16
બાળકની દુઃખદ યાદોને દૂર કરો

પ્રગતિ અને ભણતરની યાત્રા દરમિયાન તમારા બાળકને પોતાને કષ્ટ આપે, દુઃખ આપે તેવા અનુભવોની યાદ સાથે પસાર થવાનું હોય છે. આવી અગણિત યાદો જીવનને કષ્ટ આપનારી હોય છે. આવા અનુભવો કે યાદના પરિણામે બાળકને આત્મવિશ્વાસનો અભાવ, તણાવ, સ્વાભિમાન પર અસર થતી હોય છે. જેના કારણે તેનામાં એક પ્રકારની નકારાત્મક સ્થિતિ પેદા થતી હોય છે. આવા અનુભવોના પરિણામે તેનો આત્મવિશ્વાસ ઘટી જાય છે. જો આવી સમસ્યાઓનું જલદીથી સમાધાન શોધવામાં ન આવે તો તે બાળકના ભણતરમાં અવરોધક અને અંતરાયરૂપ બને છે, એટલું જ નહીં તેની સાથે તેનામાં શારીરિક નબળાઇ અને બીમારી પણ આવી શકે છે.

એક માતા-પિતા કે વાલી તરીકે તમારે બાળકને આવી યાદોમાંથી મુક્ત કરવામાં મદદ કરવાની જરૂર છે. અહીં તમને સાદા અને અસરકારક સ્વાધ્યાય આપ્યા છે જેની મદદથી તમારા બાળકના મનમાં-યાદોમાં ભરાઈ રહેલી ગંદકીને દૂર કરી શકશો.

અહીં તમને કેટલાંક કેવા સૂચનો-પગલાંઓ લેવા તેની માહિતી આપવામાં આવી છે, જેને તમારે સમજીને પછી તમારા બાળકને માર્ગદર્શન આપવાનું છે.

યાદ રાખો, આપણા આ બધાં અનુભવો દૃશ્ય, સ્પર્શ અને શ્રવણ થકી મળેલાં હોય છે. દા.ત. તમે એવા અનુભવ કે બનાવને યાદ કરો જેનાથી તમારા મન પર અસર થઈ હોય. તમે જ્યારે આવો અનુભવ કે બનાવને યાદ કરશો ત્યારે તમે તેના વિઝ્યુઅલ-દૃશ્યની ગુણવત્તા પર વધુ ધ્યાન આપો અને જુઓ કે આવો અનુભવ કે યાદો કોઇ એક છબી કે ચિત્રપટ જે તમારા મસ્તિષ્કના પડદા (માનસપટ) ઉપર અસર કરે છે કે કેમ ? તે બ્લેક એન્ડ વ્હાઇટ કે રંગીન સ્વરૂપમાં છે ? થ્રી-ડી (3 ડાયમેનશનલ) અથવા ટુ-ડી (૨ ડાયમેનશનલ) ? પેનોરોમિક અથવા ફ્રેમ્ડ ? નજીક છે કે દૂર ? તમારા માનસપટ પર આ અનુભવનું સ્થાન ક્યાં નજરે પડે છે ? આ બધી અનુભવોની દૃશ્ય સામગ્રી છે.

આવી જ રીતે શ્રવણશક્તિને તૈયાર કરો અને તમારા અનુભવોને શ્રવણશક્તિ વડે ચકાસો. જો અનુભવ વધારે ગાઢ અને ઊંડો અને યાદ રહી જાય એવો છે કે કેમ ? તે જુઓ. જો જવાબ હા હોય તો જુઓ કે તે ડાયાલોગ છે કે મોનોલોગ ? તેનો અવાજ મોટો છે કે નાનો છે ? તેની ગતિની ગુણવત્તા કેવી છે ?

હવે તમારી લાગણીઓની ગુણવત્તા કેવા પ્રકારની છે તે શોધો. તમારી લાગણીનો અનુભવ કેવો છે ? તમારી હાલચાલ, હલનચલન કે ટેક્ષ્ચરની ગુણવત્તા કેવી છે ?

તમે શોધી કાઢ્યું છે કે અનુભવનો પ્રકાર કેવો રહ્યો છે. ખરી રીતે અનુભવના આવા અંગો કે તત્વો પરથી તેનો અર્થ સજશે. તમે તેવા બંધારણમાં સહેજ ફેરફાર કરશો તો

અનુભવમાં પણ તે રીતનો ફેરફાર થશે.

તમે અણગમતી અને દુઃખદાયક યાદોમાંથી મુક્ત થવા માગતા હો ત્યારે તમારી કલ્પનાશક્તિમાં જઇ રંગીન ફ્રેમને બ્લેક એન્ડ વ્હાઇટમાં, ચિત્રપટને બદલે છબીમાં જુઓ. હવે તમે તેની ફ્રેમ કરો અને તેને લઇ જાવ. હવે કલ્પના કરો તેનું નાના કાળા સૂક્ષ્મ કણમાં રૂપાંતરણ થયું છે.

તેવી જ રીતે કોઈપણ અવાજમાંથી મુક્ત થવા અવાજને બંધ કરો અથવા મ્યૂટ કરો.

એકવાર તમે આવું કરવા લાગશો, ત્યારે તમારી લાગણીઓને તપાસો. હવે તમને આવા અનુભવોને કારણે દુઃખ થતું નથી.

જો તમે તમારા બાળકને જંક ફૂડ કે ચોકલેટ કે આઇસક્રીમ જેવી ચીજવસ્તુઓ ખાવાની આદતમાંથી મુક્ત થવામાં મદદ કરવા માગતા હો તો તમે તેને કહો કે તું કલ્પના કર કે તે આજે જંક ફૂડ આરોગ્યું છે. હવે તમે તેને જંક ફૂડનું ચિત્ર બ્લેક એન્ડ વ્હાઇટ બનાવવામાં મદદ કરવા માગતા હો તો તમે તેને કહો કે તું કલ્પના કર કે તે આજે જંક ફૂડ આરોગ્યું છે. હવે તમે તેને જંક ફૂડનું ચિત્ર બ્લેક એન્ડ વ્હાઇટ બનાવવામાં મદદ કરો. હવે તમે તેને કલ્પનામાંથી બહાર આવવા જણાવો એને તેને જોઈ ન શકાય તેવી રીતે મૂકો. આ રીતે વારંવાર કરવામાં તેની મદદ કરો અને તેનો ચમત્કાર જુઓ. તમારું બાળક પ્રયત્ન કર્યા વિના જંક ફૂડ ખાવા પ્રત્યે અણગમો કરવાનું શરૂ કરશે.

17

બાળકની સુખી પળોને વધારે આનંદદાયક બનાવો

આ અગાઉના મુદ્દામાં તમે કોઇપણ ઘટના કે અનુભવમાં કેવી રીતે ફેરફાર કરવો અને તેનો અર્થ બદલવો તે બાબત શીખી ગયા.

આપણા જીવનમાં ચમત્કારિક પરિણામો મેળવવા આત્મવિશ્વાસ, ગૌરવ, આનંદ, પોતાના માટેનો સારો મત હોવો આવશ્યક છે. આપણે નિયમિત રીતે આપણા સારા અનુભવોનો સંગ્રહ કરવા, યાદ રાખવા તે બધી બાબતો તે પરિણામોની ગુણવત્તાની સ્થિતિ દર્શાવે છે.

જ્યારે કોઇ અગત્યની ઘટના ન બની હોય તેમ છતાંય બાળકને પોતાના વિશ્વમાં વધારે સંપન્ન બનાવવા તેને સુંદર રંગરૂપ આપવામાં આવે છે. તમે તમારા મનમાં એક સરસ પ્રવાસ કે ઉજવણી પેદા કરો છો અને ત્યારે તમે તેનો આનંદ મેળવી શકો છો. તે તમારી દૃષ્ટિ નિયંત્રિત કરવાથી શક્ય બને છે.

દા.ત. તમે કોઇ સાદી ઘટનાને યાદ કરો. તે કદાચ તમારા કુટુંબના સભ્યો કે મિત્રો સાથે ફુરસદનો સમય પસાર કરવાની ઘટના હોય. હવે તમે તે યાદોમાં જાઓ અને તે અનુભવને વધારે રંગીન, 3-ડી ચલચિત્ર કે વિશાળ ચિત્રનો અનુભવ મેળવો. હવે તેમાં થોડા સંગીતનો ઉમેરો કરો જેથી તે વધારે આકર્ષક બને. તમે તેમાં એક અથવા વધારે દૃશ્ય ઉમેરી શકો અને તમારી જાતનો આનંદ મેળવો.

હવે તમારી તે યાદોની ગુણવત્તા કેવી લાગે છે ? તે ક્ષણો વધારે આનંદ આપનારી અને ખુશી આપનારી લાગે છે.

એક વાર તમે આ સરળ સ્વાધ્યાય શીખી લો. તમારા બાળકને પોતાને માટે કેવી રીતે વધારે આનંદદાયક ઘટનાઓનું સર્જન કરવું તેનું માર્ગદર્શન તમે આપી શકશો.

તમે તેને પોતાનો વર્ગ યાદ કરવા જણાવો. જ્યારે તે તેના અનુભવને યાદ કરે એટલે માનસપટ પર તેને વધારે મોટું અને મનથી વધારે નજીક લાવવા જણાવો. હવે તેને તેમાં તેના મિત્રો, શિક્ષકો વાલીઓ પાસેથી પ્રોત્સાહનના શબ્દો, સુંદર અવાજને ઉમેરવા જણાવો. હવે તેને તેજસ્વી રંગો દ્વારા નિહાળવા જણાવો. તે જ્યારે આવું કરવાની શરૂઆત કરે ત્યારે તેના ચહેરા પરનું સુખ કેવું છે તે તપાસો. તમારા બાળકે સારા ભણતર સારું શીખવાની સ્થિતિને વિકસાવવાની બાબતને જાણી લીધી છે. તેણે સુંદર કલ્પનાઓને પણ સાંકળી લીધી છે.

તમે તેને પોતાની ખાવાની ટેવ વિકસાવવામાં મદદ કરી શકો છો. તમે તેને ફળો અને લીલા શાકભાજીની કલ્પના કરવા કહો. હવે તેને વધારે આકર્ષક બનાવવા તેમાં થોડાં રંગો અને સારા સૂરો ઉમેરી વધારે આકર્ષક બનાવવા માર્ગદર્શન આપો. આવું તમે ઘણીવાર કરો અને

તમે અનુભવશો કે વિશેષ પ્રયત્નો કર્યા વિના તેની ખાવાની ટેવમાં ફેરફાર થશે.

જો તમારું બાળક કોઇ વિષય અથવા કોઇ શિક્ષકમાંથી રસ ગુમાવવા લાગે ત્યારે આ સ્વાધ્યાયની મદદથી તેને પોતાનો રસ કેળવવામાં મદદ કરો.

બાળકને સારા બનાવવાનો ઉત્તમ રસ્તો એટલે તેમને આનંદી બનાવો.

- Oscar Wilde

18
બાળકને પોતાનામાં રહેલા આંતરિક ખજાનાને શોધવામાં મદદ કરો

તમે તમારા બાળકને તેની પોતાની જિંદગીમાં સારી રીતે વિજેતા બનાવવા આગેવાની લઇ રહ્યાં છો. અહી તમને ટ્રેઝર-હંટિંગની એક સરળ એક્સરસાઇઝ આપવામાં આવી છે. તે તમારા બાળકમાં આત્મસન્માનનું ઘડતર કરશે જે તેને વધારે આત્મવિશ્વાસુ, આનંદી, તંદુરસ્ત અને નિશ્ચિત રાખશે.

તેની જીવનયાત્રા દરમિયાન તમે આપેલા ઇનામો અને આર્શીવાદને પરિણામે તેનામાં રહેલા આંતરિક ખજાનાને શોધવા પર આધારિત છે. આ સ્વાધ્યાય તેના પર છે. જેનાથી તમે બાળકના આંતરિક શક્તિ, ખજાનાને જાણી શકો છો.

આપણી ઓળખનો આધાર આપણાં ભૂતકાળના અનુભવો અને પરિસ્થિતિ પર રહેલો છે. જે યાદોથી આપણને ખુશીઓનો ખજાનો મળે, ખુશીઓનું વિશ્વ મળે તેને આપણે સભાનતાથી યાદ કરવી જોઇએ.

આથી તમારા બાળકને એક સારી ડાયરી લેવા જણાવો અને તેને પોતાની જિંદગીમાં શા માટે અને કેવી રીતે આનંદ મળ્યો તેવા ભૂતકાળના અનુભવો જેવી ક્ષણોની યાદને નોંધ કરવામાં તેને મદદ કરો. તમે તેને આવી ઘટનાઓ કે જેના પરિણામે તેને ખૂબ પ્રેમ, હૂંફ, આનંદ અને આત્મવિશ્વાસ મળ્યો તેની વિગતવાર નોંધ તે ડાયરીમાં લખવા જણાવો. તે ઉપરાંત આવી ઘટનાઓની તમામ વિગતો પણ નોંધવા જણાવો.

એકવાર તે પોતાની ડાયરીમાં આવી સુંદર ક્ષણોની નોંધ કરવા લાગશે (જો તે વધુમાં વધુ આવી ક્ષણો-ઘટનાઓની નોંધ કરે ત્યારે તેને ઇનામ-પ્રશંસાના શબ્દો કહો.) આ ડાયરીને સલામત સ્થળે મૂકવા જણાવો અને આ ડાયરીમાં આવી યાદોની ક્ષણોની વધુ ને વધુ નોંધો કરવા જણાવો.

આ ખજાનાની યાદીના પરિણામે તેના અજાગૃત મનની અવસ્થામાં તેને વધું ને વધું અનુભવો થશે. આવી સતત પ્રક્રિયાના કારણે તેના પોતાના મન અને આત્મવિશ્વાસનો સારી રીતે આનંદ માણી શક્શે.

માતા એક જીવંત ક્રિયા છે, તમે માત્ર કંઇક કરો છો પણ માત્ર તમે કોણ છો તે માટે નહીં.

- Cherly Lacey Donovan

19
બાળકને શક્તિશાળી માન્યતાઓ ઘડવામાં મદદ કરો

શક્તિશાળી માન્યતાના પરિણામે શક્તિશાળી કાર્યો થાય છે. શક્તિશાળી કાર્યોને પરિણામે સારા અને શક્તિશાળી પરિણામો મળે છે. જિંદગીના કોઇપણ ક્ષેત્રમાં કોઇપણ વસ્તુને પામવા, હાંસલ કરવામાં આવી શક્તિશાળી માન્યતાઓ આપણા મનને-બુદ્ધિને ખરી રીતે માર્ગદર્શક બને છે. તમારા બાળકને એવા ઘણાં બધાં પડકારોનો સામનો કરવો પડે છે જેમાં તેની શક્તિશાળી માન્યતાઓનો અંત આવે છે. જેના પરિણામે તેની માન્યતાઓ નબળી અને સીમિત બને છે. આ એક માન્યતાનું શક્તિશાળી બળ છે જે બાળકમાં તેવી ક્ષમતા-શક્તિ પેદા કરે છે. તમારા બાળકની જિંદગીમાં ધાર્યા પરિણામો પ્રાપ્ત કરવા માટેની તમામ શક્તિ અને સામર્થ્ય છે, પરંતુ તેની માન્યતાઓ સીમિત છે. આવી માન્યતાઓને કરાણે જ તે પોતાની જિંદગીમાં શ્રેષ્ઠ પરિણામો મેળવવામાં અવરોધક બને છે.

જિંદગીના દરેક ક્ષેત્રમાં સફળતા મેળવવાની ચાવી એટલે તેનામાં રહેલી શક્તિશાળી માન્યતાઓ. તે કદાચ તમારી તંદુરસ્તી, આરોગ્ય, અભ્યાસ, કરિયર, સંબંધો અથવા તો પૈસા કમાવવાની માન્યતાઓ હોય. આમાંની કોઇપણ બાબતમાં નિષ્ફળતા મળી હોય તો તેવી નિષ્ફળતાની માટે તેવી વ્યક્તિની માન્યતાઓ અને તેણે પોતાની ક્ષમતાઓનો યોગ્ય ઉપયોગ નથી કર્યો તે જવાબદાર છે.

એક માતા-પિતા તરીકે તમારે તમારા બાળકમાં શક્તિશાળી માન્યતાઓ ઘડવામાં નિયમિત રીતે મદદ કરવી જોઈએ.

અહીં તમને એક સરળ રસ્તો બતાવ્યો છે. જેમાં તમે તમારા બાળકમાં સ્વપ્રતિજ્ઞા અને ઓટો-સજેશનની મદદ વડે શક્તિશાળી માન્યતાઓનું ઘડતર કરી શકો છો. સ્વપ્રતિજ્ઞાની મદદ વડે, તમારે મજબૂત સાયકોલોજી (ટટ્ટાર કમર, સીધા ખભા અને ઊંડા શ્વાસની મદદ) અને મોટા અવાજ અને સ્વરસંગતિ સાથે નીચે આપેલા વાક્યોનું વારંવાર રટણ કરવામાં તેની મદદ કરવી જરૂરી છે

એકવાર તમારું બાળક તૈયાર થઇ જાય એટલે તરત જ તમારા પછી તેને સ્વપ્રતિજ્ઞા કરવા કહો.

હું હવે તંદુરસ્ત, ઉર્જા ધરાવતો અને યુવાન બની રહ્યો છું.

હું દરરોજ વધારે સારો દેખાઉં છું.

હું દરરોજ વધારે ને વધારે હોંશિયાર બની રહ્યો છું.

હું દરરોજ વધારે આત્મવિશ્વાસુ બની રહ્યો છું.
હું મારો અભ્યાસનો આનંદ માણી રહ્યો છું.
હું મારા શિક્ષકોને પ્રેમ કરૂં છું.
મારા શિક્ષકો મને પ્રેમ કરે છે.
મારા માતા-પિતા મને પ્રેમ કરે છે.
હું મારા માતા-પિતાને પ્રેમ કરૂં છું.

જો તમે આ પ્રતિજ્ઞાની શક્તિને બરાબર સમજવા ઈચ્છો તો તમે તમારા બાળકને તે પછીના ત્રણ અઠવાડિયામાં રોજ એકવાર કરવાનું કહો અને તેમાં તમે તેને મદદ કરો. તમને તેની વર્તણૂક, માન્યતા અને તેના અભિગમમાં ફેરફાર થતો જોઈ શકશો.

20
તમારા બાળકમાં રહેલી ખૂબીઓનું ઝીણવટપૂર્વક નિરીક્ષણ કરો

ગુણો આપણાં અજાગ્રત મનમાં પ્રતિકોની જેમ જોવા મળે છે જે આપણા મનને આપણી માન્યતા (મન) અને આપણાં કાર્યોને માર્ગદર્શન આપે છે. આપણે તે પુસ્તકો વાંચી, ટીવી જોઇ કે પછી લોકોને ધ્યાનથી સાંભળીએ ત્યારે તેવા અનુભવ દ્વારા દરરોજ પ્રતિકોનું નિર્માણ કરીએ છીએ.

આપણે આવા રૂપકોને જ્યારે પણ અપનાવીએ છીએ ત્યારે તેની જરા પણ દરકાર કરતા નથી. એકવાર આપણે સ્વીકારીએ એટલે તરત જ તે આપણી જિંદગી પર સંપૂર્ણ નિયંત્રણ કરી લે છે. તે પછી આપણાં જીવનમાં ઘર કરી ગયેલી ઊંડી માન્યતાઓઓની જેમ એક માર્ગદર્શક, દિશાસૂચક બળ તરીકે કામ કરે છે.

તમારી પાસે તમારી જિંદગી, પૈસા, સંબંધો, તંદુરસ્તી, આરોગ્ય અને ભવિષ્ય તરીકે અનેક અલંકારો અગાઉથી રહેલાં છે. જો તમે તેને ફરીથી રચવા માગતા હો તો તમારે બે વસ્તુઓ કરવાની જરૂર છે.

૧. તમારામાં રહેલા હાલના ગુણોને બહાર આવવા દો.

૨. જો તે એકવાર બહાર આવશે ત્યારે જો તે તમારી સફળ જિંદગીને અનુકૂળ ન હોય તો તેને બદલી નાખો.

ઉદાહરણ રૂપે

જિંદગી તમારા માટે શું છે?

કાંટાની પથારી

અથવા

ગુલાબોની પથારી.

હવે તમે આ ગુણો અથવા પ્રતિકોનો અર્થ બરાબર-યોગ્ય રીતે સમજી ચૂક્યા છો. જો તમે અહીં આપેલ બે પ્રશ્નો પૈકી કોઇપણ એક પ્રશ્નનો જવાબ આપશો તો તમારું મન જુદીજુદી અવસ્થા-સ્થિતિનો અનુભવ કરશે. તમને શક્તિ અને ઉર્જાના જુદાંજુદાં અનુભવો થશે.

વિચારી કે જિંદગી- કાંટાની પથારી છે તો તરત જ તમને એવી સ્થિતિમાં લઇ જશે જ્યાં તમને જીવનમાં કોઇ સુખ કે આનંદ મળતો નથી. તમારી અજાગ્રત મનની અવસ્થા તમને નિરૂપાય સ્થિતિમાં અસહ્ય સ્થિતિમાં લાવી મૂકશે કે જ્યાં તમને જિંદગીમાં પ્રોત્સાહન મળે તેવું

કાર્ય કરતા અટકાવશે. તમે તેવું કોઇપણ કાર્ય કરી શકશો નહીં.

હવે વિચારો કે જિંદગી-ગુલાબોની પથારી છે. તો તે તરત જ તમને સાધનસંપન્ન સ્થિતિમાં લાવી મૂકશે. અહીં તમને જીવનમાં કંઇક કરવા વધુ અને સારી રીતે હાંસલ કરી શકશો.

તમારા બાળકને મદદ કરવા માટે તમારા બાળકમાં રહેલા ગુણોની સાથે તમારામાં રહેલા ગુણોને જાણી લેવા જરૂરી છે. જો એકવાર તમે આવા શક્તિશાળી ગુણોને પામી લો તો તમે તમારા બાળકને આવા શક્તિશાળી ગુણો પામવામાં મદદ કરી શકશો. તે પોતાની રીતે પણ આવા ગુણોને પામવાનું શીખી લેશે.

જો તમને પડકારો કોઇ ઊંચા પર્વત જેવા લાગે તો તમે તેને ટાળી શકશો અને જો તમને આ જ પડકારો કોઇ રમત જેવા લાગે તો તમે તેને તરત જ રમી લેશો. જો જગત વેરી લાગે અથવા તો આ જગત તમને ઉદાર લાગે, અમૂલ્ય લાગે.

તમે એવી ગળાકાપ સ્પર્ધામાં છો ? અથવા તો તમે તમારી જાતને બહાર લાવવાની સ્પર્ધામાં છો ? તમે શું વિચારો છો ?

શું તમારું ભવિષ્ય અંધકારમય અને અનિશ્ચિતતાવાળુ છે ? અથવા તો શું તમારું ભવિષ્ય ઉજળું અને નિશ્ચિંત છે ? શું સંબંધો એક જાળ છે ? અથવા તો સંબંધો એક તક છે જેમાં તમરો સાથીદાર તેન દ્વારા તે દરેક દિવસે ખાસ લાગણી અનુભવે છે ? શું તમારી પાસે નાણાંનો અભાવ છે ? અથવા તમારી પાસે પુષ્કળ નાણાં છે અને તે તમારી પાછળ આવે છે ?

તમે તમારા ગુણોના યોગ્ય વિકલ્પને પસંદ કરો કે જેનાથી તમે સમર્થ બનો. જે તમારા બાળકને સતત તેના ગુણોમાં વધારો કરવામાં મદદ કરતું રહે.

21
બાળકના આત્મવિશ્વાસના ઘડતર માટે મદદ કરો

આત્મવિશ્વાસ એ તમારા બાળકની સફળતાની ચાવી છે. જગતની સાથે સ્પર્ધા કરવામાં, પરીક્ષા આપવામાં, બીજા અજાણ્યા કે અપરિચિત લોકોના સંપર્કમાં આવતી વખતે અથવા પોતાના વિષયોનો સારી રીતે અભ્યાસ કરવા માટે તમારા બાળકમાં ભરપૂર આત્મવિશ્વાસ હોવો જરૂરી છે. જ્યારે પણ તે પોતાનો આત્મવિશ્વાસ ગુમાવે છે ત્યારે પોતાના વિશેનો સારો અભિપ્રાય તેમજ પોતાનું સારૂ કાર્ય બંને ગુમાવે છે.

અહીં તમારા બાળકમાં પોતનો આત્મવિશ્વાસ કેવી રીતે વધારવો તે માટેની એક એક્સરસાઇઝ (સ્વાધ્યાય) આપવામાં આવી છે. તમારે આ સ્વાધ્યાય ઉપાયો-પગથિયાનો સારી રીતે અભ્યાસ કરવો પડશે અને પછી તમારા બાળકને તેવી રીતેનું માર્ગદર્શન આપવું પડશે. હવે તમારી જાતે જ અનુભવ માણો-મેળવો.

સ્ટેપ ૧ :

તમે એવી ઘટના ક ક્ષણને બરાબર યાદ કરો કે જેમાં તમને આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ થયો હોય. તમે જ્યારે પણ આવી ક્ષણોને યાદ કરો છો તો તેવા સમયે ફરીથી તમને આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ થશે. આ એક માનસશાસ્ત્રીય બાબત છે. તમે તમારા ચહેરા પર હાવભાવ લાવી, ઊંડા શ્વાસ લઇ, કમર અને ખભા ટટ્ટાર કરી, તમારો આત્મવિશ્વાસ પાછો લાવો છો.

તમે જ્યારે તમારા આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ કરો છો ત્યારે તેવા સમયનો, તેવી ક્ષણોને યાદ કરો એટલે તમારો આત્મવિશ્વાસ જાગે છે. તમે શું જુઓ છો તે જુઓ, તમારા મનમાં જે આવે છે, ચાલી રહ્યું છે તેના પર ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. હવે તમે જે સાંભળો છો તેના સ્વર, લઢણ, અવાજને ધ્યાન આપીને સાંભળો. હવે તમે જે જુઓ છો અને સાંભળો છો તેને ધ્યાનથી જુઓ અને સાંભળો. હવે તમને કેવો અનુભવ થાય છે તે તપાસો.

હવે તમારા માનસપટ પર આવતા ચિત્રોને વધારે મોટા, પ્રકાશિત અને વધારે નજીક લાવો. હવે સાંભળતા અવાજને વધારો મોટા અવાજ અન સારા લઢણથી સાંભળો. હવે તમે તમારા આત્મવિશ્વાસની લાગણીઓને વધુ ઉગ્ર અને તેજીલી બનાવો.

સ્ટેપ ૨:

જ્યારે પણ તમને જે ઊંચાઇએ આત્મવિશ્વાસનો અનુભવ મળવાનો શરૂ થાય, કલ્પના કરો કે તમારા પગની આગળ એક નાનુ વર્તુળ ચારેબાજુ જોવા મળે. હવે તમે તેમાં રંગ પૂરવાનું વિચારો. હવે તમે આ વર્તુળમાં તમારી કલ્પનાનો આત્મવિશ્વાસ ભરો અને તેને અવનવા રંગોથી

ભેળવો.

હવે તમે આ વર્તુળમાંથી બહાર આવો.

સ્ટેપ ૩ :

તમે આત્મવિશ્વાસની લાગણી અને તમારા કાર્ય અને પરિણામોને પરિવર્તિત કરવાની ભવિષ્યમાં અનુભૂતિ કરવા માગતા હો તો તમારે તે માટે સમય સાધવો પડશે. અનુકૂળ સમયે આવું કરી શકો છો. તે જાહેરમાં અભિવ્યક્તિ કરવાની રીતે, પરીક્ષા આપવાની રીતે અથવા તો કોઇપણ સંજોગો-સ્વરૂપે હોઇ શકે. કલ્પના કરો કે આવી સ્થિતિમાં તમારો કેવો પ્રતિભાવ છે. તમે તમારા મસ્તિષ્કમાં ૧૫થી ૨૦ સેકન્ડની એક નાની ફિલ્મ બનાવો.

સ્ટેપ ૪:

હવે તમે જ્યાં રંગબેરંગી વર્તુળ પડ્યું છે તે વર્તુળમાં એક પગલું આગળ ભરી પ્રવેશ મેળવો. તમે જેવો તે વર્તુળમાં પ્રવેશ કરશો એટલે તરત જ તમારા શરીરમાં આત્મવિશ્વાસ વધવાનો તમને અહેસાસ થશે. આ આત્મવિશ્વાસ તમે જેવા વર્તુળમાં પ્રવેશશો એટલે શરીરમાં વહેવા લાગશે. કલ્પના કરો કે તમરા શરીરના પ્રત્યેક અંગમાં આ આત્મવિશ્વાસની અનુભૂતિ થવા લાગશે ત્યારે ભવિષ્યમાં આવી ઘટના બને ત્યારે તે એક ચલચિત્રની જેમ જોવા મળશે અને તમે ત્યારે આત્મવિશ્વાસને ભરપૂર માણી શકશો. સ્ટેપ ૪ ની આ પ્રક્રિયા છથી આઠ વાર ફરી કરો અને તમારી કલ્પનાને વિસ્તુત કરો.

એકવાર તમે આ ટેકનીકને યોગ્ય રીતે જાણી લેશો, તમારા બાળકને વધુ આત્મવિશ્વાસુ બનાવવા અને તૈયાર કરવા તેને માર્ગદર્શન આપતા રહો. જેથી તે અજાણયાઓ સાથે વર્તન કરતા, પરીક્ષા આપતી વખતે, ઇન્ટરવ્યુમાં સવાલોનો જવાબ આપતી વખતે કે જાહેર સમારંભોમાં બોલતી વખતે એમ એવી જુદીજુદી સ્થિતિઓમાં વધુ આત્મવિશ્વાસુ બને.

22
યોગ્ય પ્રશ્નોથી તમારા બાળકને સતત પ્રવૃત્ત રાખો

તમારા બાળકની સફળતાને તેનામાં વિસ્તરેલી ક્ષમતા અને અવસ્થાને ધ્યાનમાં રાખી મૂલવી શકો છો. તમારે, એક માતા-પિતા તરીકે તમારા બાળકમાં રહેલી આવી ખૂબીઓને જાણી પ્રોત્સાહન આપતા નવા વિચારો થકી બાળકને મદદ કરવી જરૂરી છે. જો આવી અવસ્થામાં રહેશે તો તે પોતાની અંદર રહેલી ક્ષમતા, શારીરિક તંદુરસ્તીને માણી શકશે, ઓળખી શકશે જેનાથી તેને ફાયદો થશે. આના પરિણામે તેને જીવનના જુદાજુદા ક્ષેત્રોમાં ચમત્કારિક પરિણામો મેળવવામાં મદદ થશે.

આપણાં મનમાં જે પ્રશ્નો ઉદ્ભવે છે તેનાથી તમે હોંશિયાર અને પ્રવિણ બની શકશો. જો યોગ્ય રીતે સવાલો પૂછવામાં આવે, પ્રશ્નોને યોગ્ય રીતે મૂકવામાં આવે તો બાળકની સર્જનાત્મક શક્તિના નવા નવા ક્ષેત્રો ખૂલે છે જેનાથી બાળકની અંદર રહેલા એક બીજા વિશ્વનું દર્શન થાય છે.

બાળકની સર્જનાત્મક શક્તિ, જિજ્ઞાસા, આત્મવિશ્વાસ, ખુશી, આનંદ મેળવવા માટે તમારે એક માતા-પિતા તરીકે તેને પ્રવૃત્ત રાખવાની જરૂર છે. અહીં તમને અનેક પ્રશ્નોની હારમાળા આપી છે. જેના દ્વારા તમે બાળકને વારંવાર આવા પ્રશ્નો પૂછી તેના સાચા ઉત્તરો બહાર લાવી શકશો પણ તે માટે તેની સાથે સંવાદ જાળવવો જરૂરી છે.

જ્ઞાનમાં વધારો કરતા સવારના સવાલો

તું આજના દિવસે મજામાં છે ? આનંદી છે ?

ને આજે ભરપૂર આત્મવિશ્વાસ છે ?

આજના દિવસે તારું વલણ હકારાત્મક છે ?

આજના દિવસે વિજેતા બનવા માટેની તારી લાગણી કેવી છે?

આજના દિવસે તું શેના માટે આભારની લાગણી વ્યક્ત કરી શકે છે ?

જ્ઞાનમાં વધારો કરતાં સાંજે પૂછી શકાય તેવા સવાલો

આજના દિવસે તે ખાસ કે નોંધપાત્ર કર્યું હોય તેવી કઇ બાબત છે ?

આજે આગળ વધવા માટે તું શું શીખ્યો ?

તારા આજના ધ્યેય પ્રાપ્તિ માટે તું કેવી રીતે આગળ વધ્યો ?

આવતી કાળ માટેના તારા ધ્યેયો અને લક્ષ્યાંકો ક્યાં છે ?

આજના દિવસેની તારી નોંધપાત્ર શીખ શું છે ?

જ્ઞાનમાં વધારો કરતાં પ્રશ્નો બાળકની અંદર રહેલી ખૂબીઓ અને શક્તિને બહાર લાવવા મદદરૂપ બને છે. આવા પ્રશ્નોના ઉત્તરો તેની આંતરિક શક્તિને નવીન ઉર્જા પ્રદાન કરે છે. તે જે જવાબ આપે છે તેના પરથી તે મળી આવે છે- હું મજામાં છું કારણકે... અથવા તો.. મને...નો પૂરતો આત્મવિશ્વાસ છે કે ભરોસો છો અથવા તો હું. પ્રત્યે સંપૂર્ણપણે હકારાત્મક વિચારો ધરાવું છું. અથવા તો વિજેતાની લાગણી અનુભવું છું કારણકે..વગેરે વગેરે

એક ક્ષણ માટે વિચારો કે જો તમે આવા પ્રશ્નો દ્વારા તમારા બાળકની ક્ષમતા વધારવા મદદ કરશો નહીં અને જો તમે આત્મવિશ્વાસને ડગમગાવે તેવા પ્રશ્નોમાં પ્રવૃત રહેશો જેવા કે હું કઇ બાબતથી ગુસ્સે ભરાઉં છું કે તાણ અનુભવું છું?

હું એમ કહેવા માગતો નથી કે તમારું બાળક નકારાત્મક પ્રશ્નોમાં પ્રવૃત્ત રહે છે ! મારો કહેવાનો આશય એ છે કે આવા સવાલોના પરિણામે તેના આત્મવિશ્વાસ, તંદુરસ્તી અને પ્રોત્સાહન પર જરૂર અસર થશે.

જ્ઞાનમાં વધારો કરતા સાંજના પ્રશ્નોના પરિણામે બાળકના અજાગ્રત મનની સ્થિતિને આત્મવિશ્વાસુ અને નોંધપાત્ર કાર્ય માટે પ્રવૃત્ત રાખે છે. આપણે બધાં જાણીએ છીએ કે જ્યારે આપણે સૂઇ જઇએ છીએ ત્યારે આપણા અજાગ્રત મનની અવસ્થામાં મનના તરંગો વધુ કામ કરે છે. આપણે સૂવા જઇએ ત્યારે આપણા અજાગ્રત મનને સમર્થ બનાવતી આજ્ઞા આપવામાં આવે ત્યારે અજાગ્રત મન આજ્ઞાનું પાલન કરે છે અને તેના પરિણામે આપણી આંતરિક શક્તિમાં વધારો થાય છે.

જો તમે તમારા બાળકને જ્ઞાન અને હોંશિયારીમાં વધારો કરતા સવાલો દ્વારા પ્રવૃત્ત રાખશો તો તેના પરિણામે બાળકનો શારીરિક, માનસિક અને લાગણીશીલતાનો ભરપૂર વિકાસ થશે.

23
નિષ્ફળ વિરૂદ્ધ 'અત્યાર સુધી સફળ નહીં'

ઘણી વાર એવો સમય આવે છે કે જ્યારે તમારા બાળકને ધાર્યુ પરિણામ ન મળે ત્યારે તે જીવનમાં હતાશા અને નિરાશા અનુભવે છે. તેને મનમાં ડર લાગે છે કે તેના પર કાયમ માટે નિષ્ફળતાનું લેબલ લાગી જશે. આનાથી તે પોતાનો આત્મવિશ્વાસ ગુમાવવા લાગશે. આવા સમયે એક માતા-પિતા તરીકે તમારા બાળકને તેના મનમાં એવું ઠસાવવા પ્રયત્ન કરવો પડશે કે તે નિષ્ફળ ગયો નથી પણ હજી સુધી સફળ થયો નથી. આવી સ્થિતિમાંથી તે બહાર આવશે. જો તું સફળ નથી થયો તો તેનો અર્થ એવો થતો નથી કે તું નિષ્ફળ ગયો છે. તેની પાછળના કારણો જોતા તારે પરીક્ષામાં સફળતા મેળવવા માટે તારો અભિગમ અને પદ્ધતિઓ બદલવાની જરૂર છે. યાદ રાખો આપણી પાસે જરૂરી છે એવી તમામ પ્રકારની સાધનસામગ્રી છે. સફળતા અને નિષ્ફળતાના મૂળ ભેદ તપાસતા તમને જણાશે કે તમે તમારી સાધનસંપત્તિનો પૂરતો લાભ ઉઠાવ્યો છે કે નહીં? તેનો ભરપૂર ઉપયોગ કર્યો છે કે નહીં ?

તમારે બાળકની પાસેથી તેનું ઇચ્છિત અને ધારેલું પરિણામ પ્રાપ્ત કરવા આવા રસ્તાઓ શોધી કાઢવા, બહાર લાવવા તેને પ્રોત્સાહન આપવાની અને સંવાદ સાધવાની જરૂર છે. તમે તેની નિષ્ફળતાની ટીકા ના કરો કે તેને રોષ થાય તેવી વાણી ન ઉચ્ચારો. તમારી આવી વર્તણૂંક અને વાણીના પરિણામે તેના અજાગ્રત મનને હાનિ પહોંચશે અને તમારી છબી ખરાબ થશે. ભવિષ્યમાં તે તમારી પાસેથી શીખવાનું કે અભ્યાસ કરવાનું બંધ કરશે.

24
બાળકને શા માટે? અને કેવી રીતે? નિરીક્ષણમાં મદદ કરો

આપણા અજાગ્રત મનને કોઇપણ કાર્ય કરવા, કોઇ વસ્તુને સમજવા, નિર્ણય લેવા અથવા કોઇ વ્યવહાર સમજવા કારણ જાણવાની જરૂર પડે છે. જો તમને લાગે કે તમારું બાળક કોઇ પ્રવૃત્તિઓમાં રસ લેતો નથી તેની પાછળ કોઇ મોટું ‘શા માટે’ કારણ જવાબદાર છે તેમ સમજવું. જો તમે તેને કોઇ ખાસ પ્રકારનો વ્યવહાર તેના મોટા ‘શા માટે’ સિવાય કરવા અથવા તેવું વર્તન સ્વીકારવા જણાવશો તો તેને તેનો કંટાળો આવશે અને તે તાણ પણ અનુભવશે.

આમાંથી બહાર કાઢવા માટેનો શ્રેષ્ઠ ઉપાય એ છે કે તેની નિરીક્ષણ અને કલ્પના શક્તિ જેવી કે અભ્યાસ કરવો, આરોગ્યપ્રદ ખોરાક લેવો, શિસ્તમાં રહેવું જેવી આનુષંગિક પ્રવૃત્તિઓમાં પ્રવૃત્ત કરવું.

એકવાર તે તેનું કારણ શોધી કાઢશે એટલે તરત જ તેનું અજાગ્રત મન તેને આનુષંગિક વ્યવહાર, વર્તણૂક અને કાર્ય કરવામાં મદદ કરશે.

તેવી જ રીતે કોઇપણ વિશેષણ તેની પાછળ (અંગ્રેજી) નામ લાગ્યા વગર (અં) બિનઉપયોગી બને છે. તેથી જો કોઇ એમ કહે કે હું મારા બાળકને હોંશિયાર બનાવવા ઈચ્છું છું પણ જ્યાં સુધી તે હોંશિયાર ચોર કે હોંશિયાર પોલિસ બનાવવા માગે છે તે કહે નહીં ત્યાં સુધી હોંશિયાર વિશેષણનો અર્થ રહેતો નથી.

તેથી તમારું બાળક કોઇ વર્તણૂક કરે તે પહેલાં, અથવા તો તમે કોઇ કાર્ય કે વ્યવહાર કરવાનું કહો તે પહેલાં તેની સાથે સંવાદ કરો અને તેનામાં રહેલા વ્હાય-શા માટે ?નું નિરીક્ષણ કરાવો, તેના મનમાંથી બહાર કાઢો, તેનું મન આપોઆપ બાકી રહેલું કાર્ય પૂર્ણ કરશે.

25
બાળકની સારી અવસ્થા માટે તેને તૈયાર કરો

તમને તમારી માનસિક અવસ્થામાં સમયાંતરે કોઇ ફેરફાર કે નોંધપાત્ર બદલાવ થયાનો અનુભવ થયો છે ? તમને કોઇ સારી રેસ્ટોરાં જોઇને ભૂખ લાગવી, સારું ગીત સાંભળીને તેનો અનુભવ યાદ આવવો, કોઇનો અવાજ સાંભળીને સારૂં અથવા ખરાબ લાગે, કોઇ વિદૂષકને જોઇને હસવાનું મન થાય તેવું થયું છે ? આ એક પ્રક્રિયા છે જે તમારું મન તરત જ સ્વીકારવા તૈયાર બને છે.

એકવાર તમે જોશભરી સ્થિતિમાં હો અને કોઇપણ ઉદ્દીપક સ્થિતિ (વિઝ્યુઅલ, ઓડિટરી અથવા કિનેસ્થેટિક) મેળવો છો. પ્રોત્સાહક સ્થિતિ તમને ચોક્કસ અવસ્થા તરફ દોરી જાય છે ત્યારે તેના પ્રતિભાવ અને ભાવની વચ્ચેની એક સાંકળ તૈયાર થાય છે. તમે કોઇપણ સમયે આવી તેયારીમાં હો ત્યારે આવી અજાગ્રત અવસ્થા સુધી પહોંચી જાવ છો તો તેને પામી શકો છો. એક માતા-પિતા તરીકે તમે બાળકને આ પ્રકારની તેયારીથી યોગ્ય વર્તન અને ઉપયોગી સ્થિતિ અને અવસ્થાનો વિકાસ કરવાની મદદ કરી શકો છો.

તમે બાળકમાં કોઇપણ સમયે સંપન્ન પૂર્ણઅવસ્થા જેવી કે આત્મવિશ્વાસ, ખુશી, આનંદ, અનુકૂળતા અથવા આનંદ, તમારામાં એક કળ-ચાવી તૈયાર કરે છે. તમે ચોકક્સ રીતે તેના ખભાને સ્પર્શ કરો અથવા તમારા ચહેરા પર

તો કઇક કહો. આવી રીતે યોગ્ય અને વારંવારમાં કરવામાં આવતી ક્રિયાઓના પરિણામે તેને એક ખાસ પ્રકારનું પ્રોત્સાહન મળશે.

ભવિષ્યમાં તમે જ્યારે તમારા બાળકને કોઇ ખાસ પ્રકારની અવસ્થા મેળવવા માંગતા હો ત્યારે તમારા બાળકને આવી અવસ્થા પામવા તમારે તેને ખાસ પ્રકારનું પ્રોત્સાહન આપવાની જરૂર છે.

26

બાળકને સંવેદનાત્મક અભ્યાસમાં મદદ કરો

શ્રેષ્ઠ ધ્યાન કેન્દ્રિત કરવાની ચાવી

આપણે જ્યારે આપણી તમામ ઇન્દ્રિયોની મદદ વડે જોવાની, સાંભળવાની, લાગણીઓ વ્યક્ત કરવાની, સૂંઘવાની અને સ્વાદ પારખીએ છીએ ત્યારે કોઇપણ બાબતને સારી રીતે શીખવા કટિબદ્ધ બનીએ છીએ. આજે આપણું શિક્ષણ તંત્ર વિદ્યાર્થીઓને શીખેલી બાબતને કઇ રીતે જાળવી રાખવી તે શીખવતી નથી. શાળાઓ ગોખણ પદ્ધતિ શીખવે છે. તમારે આ પાઠનો વારંવાર અભ્યાસ કરવો પડશે. તમારે તે પાઠનો એક રીધમ અવાજ પેદા કરવો પડશે અને તેને ખૂબ પ્રયત્નો કરી યાદ રાખવા પ્રયાસ કરવો પડશે. યાદ રાખવાની પદ્ધતિ વડે કોઇપણ એક સંવેદના-ઇન્દ્રિયનો ઉપયોગ થશે. જો તમે સારા અભ્યાસ માટે ચોક્કસ પગલાઓનો ઉપયોગ કરશો તો તમે તમારા પથને સારી રીતે યાદ કરી શકશો પણ તેની સાથે તમારા મનને ઇન્દ્રિયો-સંવેદનાઓની શક્તિનો કેવી રીતે ઉપયોગ કરવો તેની તાલીમ આપી શકશો.

જો તમે તેનો અસરકારક અભ્યાસ કરવા માગતા હો તો

૧. તમારે દૃષ્ટિની રચના કરવી પડશે

૨. તેમાં એક નાદ ઊભો કરો

3. તમે તે રચનાને જોડી એક આભાસી ચિત્ર બનાવો

૪. તમારી જાતને તેમાં જોતરો.

અહીં એક સરળ નિદર્શન કરી આપવામાં આવ્યું છે. તમે તમારા બાળક સાથે આ નિદર્શન રમી શકો છો અને પછી તેનો ચમત્કાર જુઓ.

અહીં ૨૦ શબ્દોની યાદી લઈએ જે તમારે યાદ રાખવાની છે.

૨૦ શબ્દોની યાદી1

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

[illegible]

આ શબ્દોને માત્ર વાંચી જવાથી કે વારંવાર વાંચીને ગોખી જવાથી તમે તેને સારી રીતે યાદ રાખી શકશો નહીં. તેનું સારું પરિણામ મળશે નહીં.

બીજો રસ્તો એ છે કે તમે એક કાલ્પનિક ચલચિત્ર બનાવો......

કલ્પના કરો.

તમે એક મોટી વાદળી રેલવેમાં દાખલ થયા છો અને તે હવે એક કાળા પર્વત પરથી પસાર થઇ રહી છે.

તમે તે પર્વત પર જાવ છો અને ત્યાં એક મોટો હરિયાળો બગીચો જુઓ છો.

આ બગીચામાં તમે એક સુંદર અન સારા દેખાવવાળા રાજાને મળો છો. તે બગીચામાં આવવા માટે તમારું સ્વાગત કરે છે.

તે રાજા તમને એક ઊંચું ઊંટ આપે છે.

તમે આ ઊંટને લઇને એક પાર્ટીમાં આવો છો.

આ પાર્ટીમાં તમે એક મોટા વાંદરાને નાચતો જુઓ છો.

આ વાંદરો તમને તાજમહલમાં લઇ આવે છે.

તાજમહાલમાં એક વર્ગખંડ ચાલતો હોય છે.

તમે વર્ગખંડમાં દાખલ થાવ છો ત્યારે તમને એક નદી મળે છે. ત્યાં તમે એક એરોપ્લેનને તરતું જુઓ છો.

તમે આ એરોપ્લેનને ઉડાડો છો અને તેને એક મીઠાઇની દુકાનમાં ઉતારો છો. આ મીઠાઇની દુકાનના કાઉન્ટર પાસે તમે એક મોટી ગાડી પાર્ક કરેલી જુઓ છો.

તમે આ કારને લઇ ચંદ્ર તરફ ડ્રાઈવ કરવા જાવ છો.

તમે ચંદ્ર પર એક લીલા રંગની ટાંકી જુઓ છો.

તમે આ ટાંકીને એક મોટા તળાવ તરફ હંકારી જાવ છો.

તળાવમાં તમે એક દવાખાનું જુઓ છો.

દવાખાનાના દરવાજે તમને એક મોટું બતક મળે છે.

આ બતક, ઠંડાપીણાની એક મોટી બોટલ આપવાનો પ્રસ્તાવ કરે છે.

આખરે કલ્પના કરો કે આ ઠંડુપીણું તમે લાલ રંગની મોટરસાયકલ ઉપર મૂકો છો.

હવે તમે તમારી કલ્પનાઓમાં જાઓ અને પ્રથમ શબ્દથી શરુ કરો.. જેમ કે ટ્રેન. તમારા મનમાં સ્પષ્ટ રીતે ઉભરી આવેલ તમામ શબ્દોની યાદી બનાવો.

તમારે આ શબ્દોને હવે વારંવાર યાદ કરવાની જરૂર પડતી નથી.

તમારા બાળકની સાથે પણ આવી રીતે કરી, તેનું પરિણામ જાણો.

હું વાતને આગળ ધપાવું તે પહેલાં મને તે બાબત પણ જણાવા દો કે આ યાદીનો આવી રીતે અભ્યાસ કરતા અને તેને યાદ કરતા તમને આ યાદી કંટાળાજનક અને લાંબી નહીં લાગી હોય. તમને તે યાદ કરતાં આનંદ પણ મળતો હશે. તમે આવી રીતે કદાચ વધારે શબ્દોને યાદ કરી લીધા હશે. ગોખણ પદ્ધતિ વડે આપણું મગજ એક સાથે ૭થી ૯ શબ્દોને યાદ કરી લે છે જ્યારે અહીં તમે એક જ સમયે તમે ૨૦ શબ્દોને યાદ કરી લીધા. અહીં તમે તમારી ઇન્દ્રિયોનો

ઉપયોગ કાર્યો, જેની મદદ વડે તમારા અજાગ્રત મનની અવસ્થામાં એક બ્રેઇન મેપ અથવા ન્યૂરલ પાથ વેના સ્વરૂપે સંગ્રહ કરી લીધા. તમે જે દરેક શબ્દની સાથે સંકળાયેલા તે તમને યાદ કરવા મદદરૂપ બને છે.

તમારા મનમાં એવા પ્રશ્નો ઊભા થશે કે તમે આ શબ્દોને યાદ તો કરી લીધા પણ તેની સામે તમારા અભ્યાસમાં નથી તેવાં શબ્દો પણ તમને યાદ કરવાના આવ્યા. અત્યારે શાળાઓમાં શબ્દાર્થો યાદ કરવા, રસાયણોના મિશ્રણો, નકશાઓ, આકૃતિઓ, શબ્દભંડોળ, સ્પેલિંગસ વગેરે જેવી ઘણી બાબતોને યાદ રાખવાની હોય છે. તમે આ પદ્ધતિ વડે આ બધી બાબતોને યાદ રાખી શક્શો ? મારો ઉત્તર છે, હા.

અહીં તમને અનેક દ્રષ્ટાંતો આપવામાં આવ્યા છે જે તમારા બાળકને શીખવવામાં અને મદદ કરવા વાંચી જવા જરૂરી છે.

અહીં આપવામાં આવેલ કેમીકલ્સના એલીમેન્ટસ અને કંપાઉન્ડની યાદીને યાદ રાખો.

કાર્બોનેટ

સોડિયમ

મેગ્નેશિયમ

એર્ગોન

ફ્લોરોઇન

બોક્સાઇટ

ઓક્સિજન

ક્લોરોઇન

કોબાલ્ટ

તમે યાદ રાખવાનું શરૂ કરો તે પહેલાં મારે તમને એક સરળ પ્રશ્ન પૂછવો છે, જો કોઇ અજાણી વ્યક્તિ તમારા ઘરનો દરવાજો ખખડાવે તો તમે દરવાજો ખોલશો ? આવી વ્યક્તિને તમે સરળતાથી ઘરમાં પ્રવેશવા દેશો ? આનો ઉત્તર સ્પષ્ટ ના છે. શા માટે ? આપણા અજાગ્રત મનમાં આવી અજાણી વ્યક્તિ પ્રત્યે એક ડર છે. પણ જો તમને એવું કહેવામાં આવે કે આવી વ્યક્તિ તમારા મિત્ર કે સગાસંબંધીની પરિચિત છે તો તરત જ તમે તેને કોઇપણ જાતના ડર વગર ઘરમાં પ્રવેશ આપશો. આવું કેમ બને છે ? કારણકે તમારા મનમાં અજાણી વ્યક્તિના સ્થાને પરિચિત વ્યક્તિને સ્થાન લઈ લીધું છે.

અત્યારે વિધાર્થીઓની સાથે આવી જ બાબત બની રહી છે. રોજે તેમને આવા અનેક અજાણ્યા શબ્દો, ફોર્મ્યુલાઓ, આકૃતિઓ,શબ્દભંડોળ, અવનવા શબ્દો કે જે તેમના માટે આજાણ્યા અને અપરિચિત છે એવા શબ્દોનો સામનો કરવો પડે છે. આવી બાબતો તેમના માટે તેમજ અજાણી છે. સ્વાભાવિક રીતે તેમના મગજમાં આવી અજાણી બાબતો, શબ્દો વગેરે અસ્વીકાર્ય બને છે. જો તમે આવી યાદી જોશો તો પ્રથમ તબક્કામાં આવી યાદી તેમને યાદ રહી શકે તેમ નથી હોતી. તેની પાછળ આ કારણો અને સંજોગો જવાબદાર છે. પણ હું તમને ખાતરી આપું છું કે તમને આપેલ યાદી પેકી જો શબ્દોની થોડી પણ જાણકારી હોય તો તમે આવા અજાણ્યા શબ્દોને જ્ઞાત કરી, તેને કાયમ માટે સરળતાથી યાદ રાખી શકશો.

ચાલો, આપણે કાર્બોનેટના શબ્દથી જ તેની શરૂઆત કરીએ. કાર્બોનેટ શબ્દ કદાચ

તમારા માટે અજાણ્યો હોય પણ તમે કાર અને બોનેટ શબ્દોથી અજાણ નથી. હવે આવા અજાણયા અને અપરિચિત શબ્દમાંથી પોતાની દૃષ્ટિમાંથી બનાવેલા ચિત્રમાંથી તેને પરિચિત શબ્દ બનાવ્યો. આ તમારી દૃષ્ટિની સંવેદનાને કાર્યરત કરવા મદદ કરી શકશે.

આવી જ પદ્ધતિ વડે સોડીયમ શબ્દને સોડા વોટર, મેગ્નેશીયમને મેગી, એર્ગોનને એર-ગાન, ફ્લોરાઇનને ફ્લોર, બોક્સાઇટને બોક્સ, ઓક્સિજનને ઓક્સ. એ ઝેન કાર, પોલોનિયમને પોલો ગ્રાઉન્ડ તો ક્લોરોઇન શબ્દને કોલ અને રિન સોપ અને કોબેલટ શબ્દને કોબલર વીથ એ બેલ્ટ શબ્દ જોડીને યાદી યાદ કરી શકશો.

હવે તમારા યાદીમાં રહેલા શબ્દોને એક ખાસ પ્રકારની રીત અપનાવવી પડશે.

હવે આપણું મગજ એક ખાસ પ્રકારના દૃષ્ટિ નિર્મિત ચિત્રો દ્વારા યાદ કરવાની પદ્ધતિ સ્વીકારે છે.

હવે અગાઉની યાદીના શબ્દોને જે પદ્ધતિ વડે યાદ રાખવાનું શીખ્યાં હતા તે પ્રમાણે જ યાદીના શબ્દોને સાંકળો. દા.ત...

કલ્પના કરો કે તમે સફેદ ગાડીના બોનેટને ખોલી રહ્યાં છો (કાર્બોનેટ) અને તેમાંથી (સોડિયમ) સોડાવોટર બહાર આવી રહ્યું છે.

આ સોડાવોટરની મદદ વડે તમે મેગી નુડલ્સ (મેગનેશિયમ) બનાવી રહ્યાં છો.

તમે હવે આ મેગીને એર-ગન (એર્ગોન)માં મૂકી રહ્યાં છો અને બંદુક દ્વારા તે ફેંકી રહ્યાં છો.

તે બંદૂક તમારા પાડોશીઓના માળ પર (ફ્લોર) પર પડે છે (ફ્લોર- ફ્લોરાઇન)

કલ્પના કરો કે તમે તે માળને ખોદી રહ્યાં છો અને તમને એક મોટું કાળુ બોક્સ (બોક્સાઇટ) મળે છે. તે ખૂલી શકે નહીં તેટલું કડક હતું.

તમે તેને ખોલ્યું અને તમે જુઓ છો કે એક બળદ (ઓક્સ) આ બોક્સમાં એક ઝેન કાર(ઓક્સિજન) ચલાવી રહ્યો છે.

હવે કલ્પના કરો કે ઓક્સ ઝેન કારને 'પોલો' ગ્રાઉન્ડ(પોલોનિયમ) લઈ જાય છે. અહીં તમને પુષ્કળ માત્રામાં કોલસો (કોલ) અને રિનસોપ (કલોરાઇન) મળે છે.

તમે આ કોલ અને રિનસોપને લઇ જઇ કોબલરને આપો છો. આ કોબલર પટ્ટો (બેલ્ટ)ની મરામત કરી રહ્યો છે.

હવે તમારા મગજમાં એક બ્રેઇનમેપ અથવા તો ન્યૂટ્રલ પાથ-વે તૈયાર થઈ ગયો છે જે તમને યાદીના શબ્દોને યાદ કરવા મદદ કરી રહ્યો છે.

હવે તમે યાદીનો પહેલા શબ્દ કાર્બોનેટનો વિચાર કરો. ત્યારે તમારા મનમાં ક્યો શબ્દ આવશે ? સોડાવોટર કે સોડિયમ ? તમે સોડિયમ શબ્દને બરાબર યાદ કરી લીધો છે. આવી જ રીતે તમે યાદીના તમામ શબ્દોને બરાબર યાદ કરી લીધા છે તે શા માટે થઇ શક્યું?

તે એકદમ સરળ છે. તમે તમારી સર્જનાત્મક શક્તિ-મગજ દ્વારા આખી યાદીના શબ્દોને કેવી રીતે યાદ રાખવા તે શીખી લીધું છે. તમારો તક આ સર્જનાત્મક મગજમાંથી મૂળ શબ્દોને બરાબર યાદ કરી લે છે. આ બરાબર એવી જ બાબત છે કે તમે જ્યારે રસ્તા પરની ભારે ભીડમાં ફસાઇ જાવ છો ત્યારે તમારું મન તરત જ તમને યાદ હોય તેવો રસ્તો શોધી લે છે અને તમારા મુકામે જાવ છો (તર્ક દ્વારા) રસ્તો અજાણ્યો હોય છતાંય તમે બીજા રસ્તે તમારા મુકામે

પહોંચી જાવ છો. આવા સમયે તમે તમારા મનના બંને શક્તિશાળી બળોનો ઉપયોગ કરો છો.

શબ્દભંડોળ અને સ્પેલિંગમાં તમારા બાળકને શ્રેષ્ઠ બનાવો.

તમારા બાળકના વ્યક્તિત્વ વિકાસમાં અને ભણતરમાં શબ્દભંડોળનું જ્ઞાન અને સ્પેલિંગો મહત્ત્વનો ભાગ ભજવે છે. અહીં દસ શબ્દો અને તેના અર્થ આપવામાં આવ્યા છે.

ડિફાઇલ (બગાડવું)
યુઝલેસ (નકામો)
સેટરનાઇન (અંધારૂ)
ડેસ્ટીટ્યૂટ (ખૂબ ગરીબ)
બિલ્ક (છેતરવું)
બર્જોન ટુ સ્ટાર્ટ ટુ ગ્રો (વિકાસ પામવાની-મોટા થવાની શરૂઆત)
મોલિફાય ટુ મેક સમથિંગ સોફ્ટ (કોઇ વસ્તુને હળવી બનાવવી, નરમ બનાવવી)
સેડ્યુલસ (સખત મહેનત કરનારો)
સુપ્લાન્ટ (ખસેડવું-બદલવું)
અફ્રન્ટ (અપમાન કરવું)

આ એકદમ સરળ છે. તમે આપેલા શબ્દોની ડાબી બાજુ એક આભાસી ચિત્ર બનાવો અને તેની જમણી બાજુ આપેલા શબ્દની સાથેની લિનક બનાવો. ચાલો આપણે તે પ્રમાણે કરીએ.

ડિફાઇલ - (ડિફ અને ફાઇલ)

કલ્પના કરો કે કોઇ બહેરી વ્યક્તિ તમારી જિંદગીને બરબાદ કરી રહી છે.

ડ્રોસ – (ડ્રેસ)

કલ્પના કરો કે તમે તમારા માતા-પિતાને ફરિયાદ કરી રહ્યાં છો, કહી રહ્યાં છો કે તમારો ડ્રેસ જૂનો અને નકામો થયો હોવાથી તેને બદલવો છે.

સેટરનાઇન – સેટર દે એટ નાઇન ઓક્લોક (શનિવારની રાતના નવ કલાકે)

કલ્પના કરો કે તમે શનિવારની રાતના નવ કલાકે બહાર જઇ રહ્યાં હોય અને ત્યારે બહાર ગાઢ અંધારું હોય છે.

ડેસ્ટીટ્યૂટ - ડેસ્ક અને ઇન્સ્ટિટ્યૂટ

હવે કલ્પના કરો કે તમારી ઇન્સ્ટિટ્યૂટના સૌથી ગરીબ વિધાર્થીને મેજ(ડેસ્ક) આપી રહ્યાં છો.

બિલ્ક – મિલ્ક

કલ્પના કરો કે તમારે દૂધવાળો તમને સારી ગુણવત્તાવાળું દૂધ નહીં આપીને તમને છેતરી રહ્યો છે.

બર્જોન – બર્ગર

કલ્પના કરો કે તમને એક બર્ગર મળે છે અને તમે જ્યારે તેને ખાવાની શરૂઆત કરો છો તે તરત જ મોટું થવા લાગે છે.

મિટિગેઇટ – (મી-ટી-ગેઇટ)

કલ્પના કરો કે તમે કડક ચાને નરમ કરવા તમારા દરવાજા પર છટકાવ છાંટી રહ્યાં છો.

એઝિડ્યુસ - (એસ-ડઝ)

કલ્પના કરો કે ગધેડો એક ખૂબ મહેનતુ પશુ છે.

એબ્રોનેટ – એબનોર્મલ ગેઇટ

કલ્પના કરો કે તમે તમારા અસાધારણ દરવાજાને ખસેડી રહ્યાં છો.

એબ્રોનેટ – એબનોર્મલ ગેઇટ

કલ્પના કરો કે એક ભોંયરામાં ઘણાં લોકો એક વ્યક્તિનું અપમાન કરે છે અને તમે તેમને તેવું કરવા ના પાડો છો.

તમે તમારું પરિણામ તપાસો.

[illegible]નત (હાર્ડ વર્કિંગ)
[illegible] ગરીબ (વેરી પુઅર)
[illegible] દૂર કરવું (ટુ રીમૂવ)
[illegible]રવું (ટુ ઇન્સલટ)
[illegible]ને નરમ બનાવવી(ટુ મેઇક સમથીંગ સોફ્ટ)
[illegible]વું (ટુ ચિટ)
[illegible]લેસ)
[illegible]ડવું (ટુ સ્પોઈલ)
[illegible]સ્પોઇલ)
[illegible] પામવાનું-મોટા થવાનું શરૂ થવું
(ટુ સ્ટાર્ટ ટુ ગ્રો)

તમારું પરિણામ કેટલું આવ્યું ? ૧૦૦ ટકા. સારા પરિણામ માટે તમારી દૃષ્ટિને રંગબેરંગી,મોટી, 3-ડી, અને તેને યુનિક લિન્ક દ્વારા એક ચલચિત્ર બનાવો.

તમારા બાળકને સાચા અને ખરા સ્પેલિંગ (સાચા શબ્દો લખવા) નું શીખવો.

ઘણીવાર તમારું બાળક સાચા સ્પેલિંગ ન બોલી શકે કે લખી શકે કારણકે તે શબ્દની બહારની છબીને તેના અજાગ્રત મનની અવસ્થામાં સંગ્રહ કરી ન શકે. ઘણીવાર નાની ઉમરમાં આવી બાબત શીખવાની બાબત પડકારરૂપ બને છે.

અહીં તમારા બાળકને આવા સ્પેલિંગને સારી રીતે યાદ રાખવા માટેની તાલીમ અને શોખવા માટેની એક સાદી અને સરળ પદ્ધતિ આપવામાં આવી છે.

અહીં એક ઉદાહરણ આપવામાં આવ્યું છે. અહીં આપણે ઈમપીકેબલ નામનો એક શબ્દ લઇએ. હવે તમારા બાળકને આ મોટા શબ્દને નાના ટુકડાઓમાં - આઇએમપી, ઈસીસી, એબલ બનાવવાનું કહો.

હવે તમે સૌથી પહેલાં આઇએમપી નામનો ટુકડો લો. આ શબ્દને જુઓ, વાંચો અને તમારી બંધ આખો વડે યાદ કરો. હવે કલ્પના કરો કે તમે સફેદ પડદાં પર આઇએમપી શબ્દ લખી રહ્યાં છો જે તમારી સમક્ષ છે. હવે તમે તે શબ્દને મોટો, પ્રકાશિત અને રંગબેરંગી બનાવો.

હવે તમે તમારી બંધ આંખોને ખોલો અને હવે તમે બીજો ટુકડો ઇસીસી જુઓ. હવે ફરીવાર તમારી આંખને બંધ કરો. હવે જ્યાં આઇએમપી શબ્દ લખવામાં આવ્યો છે તે પડદાંને જુઓ. હવે ત્યાં તેની પાસે ઈસીસી શબ્દને મોટો, પ્રકાશિત અને રંગબેરંગી લખો.

હવે તમારી આંખો ખોલો અને ત્રીજા ટુકડા એબલને જુઓ અને ફરીવાર આ પદ્ધતિનું પુનરાવતન કરો.

હવે કલ્પના કરો કે તમારા મનમાં પડદાં પર શું લખવામાં આવ્યું છે.

એકવાર તમે તમારા બાળકને આવી રીતે સ્પેલિંગ યાદ રાખતા શીખવશો તો તે ગમે તેવા પડકારોને સરળતાથી ઉકેલી શકશે. તમે ડાયલેક્સીયા નામના રોગનો પણ સારી રીતે સામનો કરી શકશો.

તમારા બાળકને કોઇપણ શબ્દ, આકૃતિ, ફોર્મ્યુલા વગેરેને વાંચવા અને જોવા માટેનું માર્ગદર્શન આપો. પછી તેના માનસપટ પર શબ્દા, ફોર્મ્યુલા કે આકૃતિને બંધ આંખોમાં જોવાનું કહો. અને હવે તેને ફરીથી આંખો ખોલવાનું કહો અને તે યાદ કરવાનું જણાવો. તેને ઓછી મહેનતે સારૂ પરિણામ મેળવવામાં સફળતા મળશે.

27
બાળકને (રિલેક્સ) તણાવમુક્ત બનતા શીખવો

બાળકને ઘણીવાર શરીરિક અને માનસિક તનાવનો અનુભવ થાય જેમાં તેને ક્રોધ, ગુસ્સો, ચીડીયાપણું, રોષ અથવા તો બીમારીનો ભોગ બને તેવું થાય.

આવા સમયે જ્યારે બાળકને પરીક્ષા આપવા જવાનું હોય ત્યારે આવું બનવા પામે છે. આવા સમયે આપણે તેને તણાવમુક્ત થતા શીખવવું જોઇએ, રિલેક્સ થતા શીખવવું જોઇએ.

અહીં તમને વિઝ્યુલાઇઝેશનની એક સાદી અને સરળ એક્સરસાઇઝ આપવામાં આવી છે. તેનો સારી રીતે અભ્યાસ કરો, તાજગીથી તણાવમુક્ત થવાનો અનુભવ થશે. આ અનુભવના આધારે તમારા બાળકને તેમ કરવા માર્ગદર્શન આપો. તેમ કરવાથી તેને પણ આનદ મળશે.

સ્વાધ્યાય

હવે શાંતિથી બેસો. ઊંડા શ્વાસ લો. હવે તમે કલ્પના કરો કે તમે જ્યારે ઊંડા શ્વાસ લો છો અને બહાર કાઢો છો ત્યારે તણાવમુક્ત થાઓ છો તેવું તમને લાગે છે.

કલ્પના કરો કે તમારા નાકના નસકોરાં તમારા પગના અંગુઠામાં છે. હવે કલ્પના કરો કે તમે તમારા અંગુઠામાંથી ઊંડા શ્વાસ લઇ રહ્યાં છો. ત્યારે અનુભૂતિ તમારા પગના અંગુઠામાંથી ઘુંટણ તરફ પસાર થઇ રહી છે. આ અનુભૂતિને ઘુંટણ આગળ જ રોકી લો. તમારા મનને એક કહો. હવે તમરા સ્વાસને સહજ બનાવો. તમે હવે આ ભાગ પર પૂરતું ધ્યાન કેન્દ્રિત કરો. હવે કલ્પના કરો કે શાંતિ અને નિરાંતની અનુભૂતિ તમારા તન અને શરીરને પણ રિલેક્સ(હળવા)કરે છે. માત્ર શરીર જ નહીં પણ તે શરીર, સ્નાયુઓ અને હાડકાંઓને પણ રિલેક્સ(હળવા) કરે છે. આ અનુભૂતિનો થોડા સમય માટે આનંદ માણો.

હવે તાજી હવા અને શ્વાસને લેવાનું શરૂ કરો. અને કલ્પના કરો કે આ અનુભૂતિ તમારી કમરમાં ફેલાય. આ અનુભૂતિ જ્યારે તમારી કમરમાં પ્રવેશે ત્યારે તમારા મનને બે કહો. હવે તમે તમારા પગના અંગુઠાથી તમારી કમર સુધીના ભાગને કેન્દ્રિત કરી પૂરતું ધ્યાન આપો. અને આનંદની અનુભૂતિનો અહેસાસ માણો. આ આનંદને થોડીવાર સુધી માણો.

હવે તમે ફરીથી તાજી હવા અને શ્વાસ લો. અને આવી અનુભૂતિ તમારા ગળા સુધી પહોંચી તેવી કલ્પના કરો. હવે તે જ્યારે તમારા ગળા સુધી પહોંચે ત્યારે તમારા મનને ત્રણ કહો. હવે તમે તમારા પગના અંગુઠાથી તમારા ગળા સુધીના ભાગને કેન્દ્રિત કરી પૂરતું ધ્યાન આપો. અને આનંદની અનુભૂતિનો અહેસાસ માણો. આ આનંદને થોડીવાર સુધી માણો.

હવે આખરમાં તમારા આનંદ અને શાંતિની ક્ષણો(રિલેક્સેશનની પળો) તમારા પગના અંગુઠાથી માંડીને શરીરના તમામ ભાગ સુધી પહોંચે છે. જ્યારે તે અનુભૂતિ તમારા માથા સુધી પહોંચે, તમારા મનને ચાર કહો.

હવે કલ્પના કરો કે નિરાંતની અનુભૂતિ તમારા માથાથી પગના અંગુઠા સુધી પહોંચે અને તમારા પગના અંગુઠાથી તમારા માથા સુધી પહોંચવાની પ્રક્રિયાના કારણે તમારા શરીરના તમામ ભાગો તમારા મગજ, મન, આંખો, જડબાં, ચહેરો, ખભા, છાતી, હૃદય, લીવર, ફેફસાં, સાંધા અને ચામડી સુધી પહોંચે છે.

આ આનંદની અનુભૂતિને થોડીવાર માણો.

એકવાર તમને અનુભવ થશે એટલે તમારા શરીરમાંથી તણાવ દૂર થશે, તાણની પીડામાંથી મુક્તિ મળશે. તમે શાંતિ અનુભવશો. તેને પરિણામે તમે સ્ફૂર્તિલા રહેશો. જેનાથી તમે અન્ય કામકાજ માટે સજ્જ થશો..

એકવાર તમે આ બરાબર સીખી જાવ એટલે તમારા બાળકને પણ આ શીખવાડો અને તેને આનંદ માણવાનું કહો.

28
બાળકને નવું વર્તન શીખવામાં મદદ કરો

જ્યારે બાળક પોતના ધ્યેય અને તેની મહત્વને શીખવા લાગે ત્યારે તેને પોતાના નવા ધ્યેયને અનુરૂપ કેટાક વતન શીખવવા જરૂરી છે. નવી વર્તણૂકમાં સવારે વહેલાં ઉઠવું, અભ્યાસ માટે પૂરતો અને યોગ્ય સમય ફાળવવો, પૌષ્ટિક ખોરાક લેવો જેવી બાબતો શીખવી.

અહીં એક સ્વાધ્યાય આપવામાં આવ્યું છે જેમાં બાળક અજાગ્રત મનની અવસ્થામાં પણ પોતાની વર્તણૂક અને આચરણનો નકશો-રૂપરેખા તૈયાર કરી શકે. જેથી તેનું આચરણ કરવામાં તેને કોઇ મુશ્કેલી ન પડે.

દરેક તબક્કાનો યોગ્ય રીતે અભ્યાસ કરો અને તમારી જાતે જ પરિણામોનો અનુભવ કરો. અને પછી તે પ્રમાણે તમારા બાળકને માર્ગદર્શન આપો.

સ્વાધ્યાય

આરામથી બેસો અને ઊંડા શ્વાસ લો.

કલ્પના કરો કે તમે એક ક્લાસરૂમમાં બેઠા છો. હવે તમે તમારામાં તમારો બીજો ચહેરો થોડો દૂરના અંતરેથી જુઓ.

હવે તમે તમારામાં એક ખાસ પ્રકારનું આચરણ પેદા કરવા ઇચ્છો છો તે જુઓ.

તમારા બીજાનું ચિત્ર ખૂબ મોટું બનાવો. વધારે પ્રકાશિત બતાવો. વધારે રંગીન બનાવો. તેને સંગીત અને અવનવી ફ્રેમનો વધુ ઉપયોગ કરી વધારે આકર્ષક બનાવો. તમને જ્યારે સંતોષ થાય ત્યારે કલ્પના કરો કે હવે તમે તમારી રૂમ છોડી તમારા બીજા અસ્તિત્વના આત્મમાં પ્રવેશ કરી તેણે શીખેલું બધું અપનાવી રહ્યાં છો.

આ સ્વાધ્યાય ૧૫થી ૨૦ વાર કરો. ભવિષ્યમાં આવા આચરણ અને વ્યવહારની કલ્પના કરો, વિચાર કરો અને તેના પરિણામ તપાસો.

બાળક હોવું એ આશ્ચર્યજનક બાબત છે પણ તેને હંમેશા આપણી સાથે રાખવા તમારા હૃદયને તમારા ખોળિયામાંથી બહાર કાઢીને પછી જુઓ.

- Elizabeth Stone

શુભેચ્છાઓ સાથે.....

તમારા બાળકના સાચા લીડર બનવાની તમારી ઝંખનના કારણે જ તમે આ પુસ્તકનો સારી રીતે અભ્યાસ કરી ચૂક્યાં છો.

મારી દૃષ્ટિએ બાળકના વાલી-માતાપિતા બનવાની તમારામાં શ્રેષ્ઠ ક્ષમતા છે. પરિણામે તમે સાચા અર્થમાં હીરો બનવાની સાથે સુખની અનુભૂતિ કરાવો છો. તમે જ્યારે તમારી આસપાસના લોકોને જોશો ત્યારે તમને એવા અનેક માતા-પિતા જોવા મળશે કે જેઓ પોતાના બાળકના સાચા હીરો બનવામાં નિષ્ફળ ગયાં હોય. તેઓ ભલે પોતાના ક્ષેત્રમાં સફળ કે સત્તા ધરાવતા હોય પણ તેમને મળેલી આવી નીષ્ફળતાને ભારે દુઃખ અને ગ્લાનિ અનુભવતા હોય છે. માતા-પિતા અને બાળક વચ્ચે સંવાદનો અભાવ જ હંમેશા દુઃખ અને ગ્લાનિનું કારણ બને છે.

આજે આપણી યુવાપેઢી અનેક પ્રકારની માનસિક અને ભાવનાત્મક સમસ્યાઓનો સામનો કરી રહી છે. તમે તે માટે હાલની આપણી રાજકીય, શૈક્ષણિક અને સામાજિક વ્યવસ્થાને જવાબદાર ગણી શકો છો. તમે તેનો દોષ કાઢી શકો છો. દોષ શોધવાના અનેક કારણો મળશે, તમે તે શોધી પણ શકશો પરંતુ હકીકતમાં તેનો ખરો ઉકેલ અસરકારક બાળઉછેરમાં જ જોવા મળશે. એક જવાબદાર માતા-પિતા કે વાલી તરીકે બાળકને આ દુનિયાની શુષ્કતા અને વાસ્તવિકતાની જાણકારી આપવાની જરૂર છે. તેમને પોતાની સમક્ષ આવેલા પડકારોને કેવી રીતે પહોંચી વળવું તેમાં મદદ કરવી જરૂરી છે. આપણે એક જવાબદાર વાલી કે માતા-પિતા તરીકે આવી જવાબદારી ઉઠાવવી જ જોઈએ.

મારે ઘણીવાર એવા માતા-પિતાના સંપર્કોમાં આવવું પડ્યું છે કે જેઓ પોતાના બાળકોની ફરિયાદ કરતા રહે છે કે તેઓ તેમની આજ્ઞા માનતા નથી અને સતત અનાદર કરે છે. ત્યારે મેં તેમને કહ્યું કે તમારે એવા બનવાની જરૂર છે કે જેથી તમારું બાળક તમારી કહેલી વાત માને. તમારી વાતને ગળે ઉતારે. યાદ રાખો કે વાતચીત કે સંવાદનો ખરો અર્થ તે છે કે જ્યારે તમારી વાતને સાચો પ્રતિભાવ મળે. જો તમારું બાળક તમારા પ્રશ્નો કે શબ્દોનો યોગ્ય પ્રતિભાવ ન આપે ત્યારે તમારે તમારી વાતચીત-સંવાદ કરવાની રીતને બદલવાની જરૂર છે. કારણકે આ તમારા બાળકની સફળતા અને આનંદનો સવાલ છે, સમસ્યા છે.

કોઇપણ પુસ્તક કે વર્કશોપ તમને સંપૂર્ણ વાલી કે માતા-પિતા બનવાની ખાતરી ન જ આપી શકે. મારી દૃષ્ટિએ કોઇપણ વ્યક્તિ સંપૂર્ણ છે તે તેનો ગુણધર્મ નથી, તેની ખાસિયત નથી. તમારી સતત ઝંખના શીખતા રહેવાની અને નવા વલણો અપનાવવાની છે જે તમને વધારે અને તમારા બાળકને હજુ વધારેની ઓફર કરે.

એક બાળક માટે પોતાની શ્રેષ્ઠ સલામતી તેના માતા-પિતાનું છત્ર છે. બાળકને માતા-પિતાની પાસેથી ટીકા કે સૂચનોને બદલે વધુ પ્રેમ, હૂંફ અને સાથની જરૂર છે. બાળક અને માતા-પિતા વચ્ચે પ્રેમ-હૂફ-લાગણીનું આદાનપ્રદાન કરવું તે દરેક બાળકને માતા-પિતા તરફથી શ્રેષ્ઠ ભેટ છે. પરિણામે તે વધુ ગાઢ અને હૂંફ સાથે જોડાયેલો રહેશે. જેથી તેનો જગત તરફનો દૃષ્ટિકોણ હકારાત્મક રહેશે. તેની સાથેના સંબંધો પણ વધુ ગાઢ થશે.

જ્યારે બાળકને પોતાની મહેનતનું શ્રેષ્ઠ પરિણામ ન મળે ત્યારે જ તેને તમારા સહકારની

જરૂર પડે છે. બાળકને નવી દિશા અને અભિગમ આપવા તેને વિશ્વાસ અને ભરોસો આપવાની જરૂર છે. તમારે બાળકને અવિરતપણે મદદ કરવાની જરૂર છે. નિષ્ફળતાના દરેક પગલે તમારી હૂંફની જરૂર છે. જે તેના ચારિત્ર્યનિર્માણ અને વિકાસમાં ભાગ ભજવે. આ પુસ્તકનો મુખ્ય હેતુ જ આવું કરવાનો છે.

સમાપનમાં પ્રાર્થના કરું છું કે દરેક માતા-પિતાને આનંદ અને ખુશી મળે. તમારા બાળકો સાથેના સંબંધો સુમેળભર્યા અને ગાઢ રહે, તમારા બાળકોના ચહેરા પર સ્મિત સદા ચમકતું રહે. તેઓ આવાને આવા જ મસ્તીખોર રહે.

આપણે ટૂંક સમયમાં ફરીથી મળીશું.

પ્રભુના આર્શીવાદ મળતા રહે.

- રામ વર્મા

અનુવાદક કાશ્યપી મહા વિશે...



કાશ્યપી મહા એ બી.કોમ. અને પત્રકારત્વ અને સમૂહપ્રત્યાયન વિષયમાં એમ.એ.-એમ.ફિલ.ની પદવીઓ મેળવી છે. એમના દ્વારા અંગ્રેજી, હિન્દી અને મરાઠીમાંથી ગુજરાતીમાં અનુવાદ કરાયેલાં પુસ્તકો પ્રગટ થયાં છે. જેમાં પ્રથમ જ્યોર્તિલિંગ સોમનાથ મહાદેવના પુનરોદ્ધાર પૂજાવિધિનું અલભ્ય પુસ્તક 'શ્રી સોમનાથ તીર્થ', રાષ્ટ્રીય સ્વયંસેવક સંઘના તૃતીય સરસંઘચાલક 'શ્રી બાળા સાહેબ દેવરસ'નું જીવનચરિત્ર, 'ભારતમાં ખ્રિસ્તીઓ એક દસ્તાવેજી વિશ્લેષણ' કરતું સંશોધન અહેવાલરૂપ પુસ્તક, ભારતના પચાસ ઉધોગપતિઓનો જીવનસંઘર્ષ રજૂ કરતું 'શૂન્યથી શિખર', સીસીસીની પરીક્ષા માટે બાબાસાહેબ આંબેડકર ઓપન યુનિ., માટેનું તાલીમી સાહિત્ય, સમયપાલનથી સફળતાનું મહત્ત્વ દર્શાવતું 'ટાઇમ મેનેજમેન્ટ અને સફળતા', જનસંઘની થિન્કટેન્ક ગણાતા પં. દિનદયાળ ઉપાધ્યાય લિખિત 'શ્રીમદ્ શંકરાચાર્ય' ઉપરાંત બાળભોગ્ય શૈલીમાં લખાયેલા જીવનચરીત્રો 'મહારાજા ભગવતસિંહજી', 'સમર્થ રામદાસ', 'ગુરુદયાલ મલિક ' સામેલ છે. હાલમાં ભારતના વિવિધ પ્રદેશોનો સ્વાદસોડમ ધરાવતી રેસિપી બુક્સ, અને 'વાતચીતની કળા' શીઘ્ર પ્રકાશ્ય છે. પત્રકારત્વના એમ.ફિલ.ના અભ્યાસ દરમિયાન એમણે 'નર્મદા યોજનાના સંદર્ભમાં વિકાસ પત્રકારત્વ' અન્વયે સંશોધન કર્યું હતું. હાલમાં 'ટ્રાન્સલેટિંગ મીડિયા'ના નેજાતળે પુસ્તકો, પ્રેસ રીલીઝ, જાહેરખબર ઇત્યાદિના અનુવાદનું કાર્ય કરી રહ્યાં છે.

સંપર્ક : kashyapimaha@gmail.com